Interzone

Dr. David Fontana

MANUAL DE MEDITAȚIE



Teora

Internet: www.teora.ro

Titlul original: THE MEDITATOR'S HANDBOOK

First published in Great Britain in 1992 by Element Books Limited, Shaftesbury, Dorset

Distribuție
București: B-dul Al. I. Cuza nr. 39; tel./fax: 222.45.33
Sibiu: Șos. Alba Iulia nr. 40; tel.: 069/21.04.72; fax: 069/23.51.27

Teora – Cartea prin poștă
CP 79-30, cod 72450 București, România
Tel./fax: 252.14.31
e-mail: cpp@teora.kappa.ro

Teora
CP 79-30, cod 72450 Bucuresti, România
Fax: 210.38.28
e-mail: teora@teora.kappa.ro

Șef de redacție: Mihaela Ștefan
Responsabil de colecție: Marius Dinescu
Redactare: Constantina Paligora
Tehnoredactare: Techno Media
Coperta: Valentin Tănase
Director general: Teodor Răducanu
NOT 3004 PAR MANUAL DE MEDITATIE
ISBN 973-601-730-3
Printed in Romania

În amintirea lui Carl Jung,
psiholog, meditator*, mistic
şi remarcabil explorator
al spiritului uman

---

* Pe parcursul întregii cărţi s-a folosit termenul de „meditator" în sensul de practicant al meditaţiei. (n. trad.)

Cuprins

Cuvânt înainte 7
Introducere 10
1. Cine sunt eu? Explorarea lumii interioare 11
2. De ce meditaţia? 23
3. Concentrarea, seninătatea, intuiţia 38
4. Meditaţia nemişcată: oprirea minţii 53
5. Meditaţia curgătoare I: glasul interior şi compasiunea 76
6. Meditaţia curgătoare II: lumea şamanului 92
7. Vizualizarea: o cheie spre lumea interioară 108
8. Meditaţia subiectivă: cunoaşterea propriei minţi 123
9. Meditaţia obiectivă I: misterele vieţii şi ale morţii 148
10. Meditaţia obiectivă II: forma şi absenţa formei 174
11. Concluzie 192
Referinţe şi lecturi recomandate 195
Index 199

CUVÂNT ÎNAINTE

Pe suprafaţa planetei noastre, există conflicte teribile. În acelaşi timp însă, cei mai mulţi dintre noi simţim, în relaţiile cotidiene, apropierea, căldura, încrederea, onestitatea şi generozitatea ce sunt caracteristice indivizilor, în comportamentul lor faţă de semeni. În mod frecvent, se pare că, deşi din punct de vedere colectiv suntem incapabili să ne controlăm modul de trai, la nivel individual există intenţii bune, iar comportamentul uman se caracterizează printr-o moralitate deosebită. Una dintre soluţiile adoptate de oameni de-a lungul timpului, în încercarea lor de a înfrunta solicitările şi provocările vieţii, a fost apelarea la religie. Dar, şi în acest domeniu, cinismul a crescut în asemenea măsură încât religiile însele au devenit responsabile pentru escaladarea distrugerii, terorii şi războiului, în loc să soluţioneze problemele ce ne înfruntă.

Meditaţia este un procedeu care, din cele mai vechi timpuri, şi-a propus să domolească turbulenţa vieţilor noastre interioare şi exterioare, creând armonie între individ şi lumea lui socială, spirituală şi chiar metafizică. Fără a fi un procedeu fundamentat în mod necesar pe credinţă, ea poate determina finalmente perfecţiunea în interiorul nostru şi în exteriorul vieţii noastre. Este un procedeu care cuprinde religii şi datini legendare. Oferă linişte, înţelegere, libertate şi pace.

Cartea lui David Fontana, intitulată simplu *Manual de meditaţie*, constituie o tentativă ambiţioasă şi este posibil ca titlul ei să ofere o imagine falsă a ţelului propus. Cartea intenţionează să fie o trecere în revistă a tipurilor de meditaţie din toate tradiţiile importante – precum şi din multe tradiţii minore – ale societăţii umane, de-a lungul istoriei, traversând ţări şi filosofii diferite. Din acest punct de vedere, este un îndrumar privind numeroasele procedee de meditaţie care încearcă să abordeze haosul pe care l-am creat în viaţa personală şi în lumea noastră.

Dar ce este meditația? La această simplă întrebare este foarte dificil de răspuns, deoarece meditația se regăsește într-un număr mare de religii. De-a lungul timpului, am citit multe cărți despre practicarea ei în hinduism, budism, sufism, iudaism, creștinism și șamanism. De cele mai multe ori, după un timp relativ scurt de lectură sau studiu, atenția îmi slăbea și mă trezeam copleșit de valurile de obscuritate pe care, în mod deliberat sau nu, erudiții le creau pentru înotătorul aventurat în apele acelea, rareori cartate. Majoritatea lucrărilor despre meditație din diferitele culturi sunt atât de neclare pentru un neofit, încât devine aproape imposibil să se înțeleagă natura, scopul și modul de asociere al meditației cu contextul spiritual mai vast în care este predată. Drept urmare, se creează confuzie, în loc de înțelegere, și tulburare, în loc de liniște. Uneori, pare chiar că erudiții sunt atât de îndrăgostiți de propria cunoaștere a unei anume religii încât ar fi gata să mistifice respectiva știință pentru a-și păstra ascendentul asupra cititorului neinițiat sau asupra învățăcelului zelos. Nici una dintre aceste acuzații nu poate fi adresată iluminatoarei cărți a lui David Fontana.

Lucrarea seamănă cu o călăuză ce apucă cu blândețe mâna cititorului și-l poartă prin tradiții vaste de cunoaștere complexă. Ea oferă direcții clare și simple pentru căile existente și este scrisă într-un limbaj accesibil, fără a fi condescendent ori simplist. Ca un tribut adus stilului lui David Fontana, mărturisesc că eu, care am practicat și studiat meditația din punct de vedere psihologic mai bine de douăzeci de ani, am simțit că am învățat mai multe din această carte decât din majoritatea celorlalte lucrări despre meditație, luate laolaltă. Complexitățile diferitelor tradiții spirituale sunt limpede descrise, iar poziția meditației în cadrul acestora este explicată simplu. În mod repetat, cartea prezintă instrucțiuni directe pentru practicarea diferitelor tipuri de tehnici de meditație specifice diverselor tradiții.

Cartea nu reprezintă, însă, doar un îndrumar academic și rece, ci este scrisă cu sensibilitate, iar în finalul ei ies în evidență trăsăturile generale ale meditației din toate culturile, însoțite de bogata experiență în domeniu a autorului. David Fontana afirmă că produsele meditației sunt liniștea, frumusețea, plenitudinea, înțelegerea, implicarea în adevăr – iar nu separarea de acesta – onestitatea și sinceritatea. Când am ajuns la sfârșitul cărții, am căutat să rezum pentru mine ce este meditația. Am început, gândindu-mă că meditația înseamnă cunoașterea sinelui. Ea devine apoi cunoașterea propriei existențe. În cele din urmă, din punct de vedere mai spiritual, devine celebrarea propriei existențe. Ca o consecință, se poate vorbi despre celebrarea existenței altor oameni, și după aceea despre celebrarea tuturor ființelor. Finalmente, este celebrarea pur și simplu a Existenței. Într-adevăr, am concluzionat că Meditația înseamnă Existență. Pentru mine, aceasta reprezintă încheierea unei

vaste, şi totuşi neîncrâncenate călătorii prin multe culturi – o înţelegere bazată pe experienţa mea şi pe cartea lui David Fontana. Meditaţia reprezintă o cale de a ne învăţa să trăim fără legături inflexibile, fără lăcomii, dorinţe, antipatii, agresiuni sau vinovăţii. Prin urmare, este cu adevărat un procedeu de liniştire a tumulturilor din lumile interioară şi exterioară. Am credinţa că, alături de intenţia colectivă de a ne tămădui pe noi şi planeta noastră, meditaţia reprezintă o cale directă spre linişte şi spre înţelegere, care ne poate ajuta să învăţăm să fim în lumea noastră şi să trăim laolaltă, nu să trăim în afara lumii şi să fim separaţi de cei din jur.

Sinceritatea lui David Fontana, profunzimea erudiţiei sale, dar şi enorma sa experienţă în domeniul meditaţiei, toate se combină, făcând din această carte un tovarăş minunat pentru toţi practicanţii meditaţiei, indiferent de stadiul drumului lor spiritual.

Michael West,
autorul cărţii *Psihologia meditaţiei*

INTRODUCERE

Atunci când cineva scrie despre meditaţie, scrie şi despre religie, deoarece toate marile tradiţii ale meditaţiei au apărut şi au înflorit în contextul religiei – mai exact, al spiritualităţii. Sper totuşi că cititorul ce nu se simte atras în mod special de religie nu va fi îndepărtat de acest amănunt. Cartea nu reprezintă o încercare de convertire la un mod de gândire spirituală, fiindcă fiecare dintre noi trebuie să-şi găsească propria cale în viaţă şi propria înţelegere a scopului ei, sau a lipsei acestuia. De asemenea, cartea nu este scrisă din punctul de vedere al unei religii anume. Dacă referirile la unele religii sunt mai numeroase, aceasta se datorează, pur şi simplu, faptului că ele au pus un accent mai mare pe meditaţie.

În ceea ce mă priveşte, m-a interesat dintotdeauna să caut acel unic adevăr aflat înapoia tuturor religiilor. Învăţăturile practice şi teoretice pe care am avut privilegiul să le primesc în cadrul principalelor religii orientale şi occidentale, laolaltă cu sacrul pe care l-am simţit în temple, biserici, moschei, capele şi săli de meditaţie, mi-au arătat că imperfecţiunea umană – nu adevărul în sine – este responsabilă pentru aţâţarea oamenilor, unii împotriva altora.

În acelaşi timp, ca psiholog, interesul meu a fost să studiez şi tainele minţii omeneşti – bogăţiile cu care putem trăi şi muri fără măcar să le bănuim existenţa, dacă n-am izbutit să le explorăm. Meditaţia este o cale, poate unica, de a efectua această explorare şi de a pătrunde în profunzimile amintitelor bogăţii.

1. CINE SUNT EU? EXPLORAREA LUMII INTERIOARE

Fiecare dintre noi trăiește în două lumi. Una dintre ele este destul de evidentă. Priviți în jurul dumneavoastră și o veți vedea. Observați cât de familiară este, cât de bine cunoscută. Puteți atașa o etichetă fiecărui lucru pe care-l vedeți, puteți spune la ce slujește fiecare obiect, de unde provine el, cât prețuiește, cine îl deține, cât de atrăgător sau de neatrăgător este, cât de mult va dura și ce se va întâmpla cu el în cele din urmă. Puteți atașa câte un nume chipurilor văzute, îi puteți împărți pe oameni în bărbați și femei, copii și adulți, bătrâni și tineri, prieteni și necunoscuți, iubiți și simple cunoștințe, blonzi și bruneți, compatrioți și străini. Observați ușurința cu care lucrurile se grupează în categorii, capătă etichete, devin inteligibile și previzibile. În majoritatea timpului, lumea pe care o percepem prin intermediul simțurilor este clară și comprehensibilă; ea conține imagini și sunete, gusturi și senzații care definesc pentru noi ce înseamnă să fii viu.

Există însă și o altă lume, care, la răstimpuri, este la fel de plină de viață, dar mult mai greu de descris și înțeles. O lume interioară, de gânduri și sentimente, o lume de imaginație și vise, o lume care conține un adumbrit „eu", un personaj misterios pe care, de fapt, nu-l zărim niciodată, însă care pare capabil să examineze atât lumea exterioară, cât și pe cea interioară. Un personaj de a cărui existență putem uita uneori – de pildă, atunci când suntem complet absorbiți de o sarcină, când ascultăm fascinați o simfonie de Beethoven, sau când adormim instantaneu –, însă care reapare întotdeauna în clipa în care revenim la propriile gânduri, sau când ne deșteptăm dimineața și devenim conștienți.

CINE ESTE ACEST „EU"?

Poate părea ciudat faptul că ne oprim atât de rar să reflectăm la existența acestui evaziv „eu". De fapt, *cine* este persoana care trăiește în interiorul nostru și este în contact cu lumea exterioară și cu cea interioară? De unde vine ea și încotro se îndreaptă? Neîndoios, este vie, dar ne putem întreba *ce este* viața, fenomenul straniu, fascinant, frustrant, iritant care se exprimă prin intermediul nostru și care, pentru atât de multă vreme, ne balansează nesigur între tristețe și fericire? La ce slujește? Are un țel? Dacă da, care este el? Îl putem afla? Dacă da, îl putem înțelege?

Cu cât ne gândim mai mult la aceste întrebări, cu atât devenim mai conștienți de faptul că, răspunzând la prima, putem răspunde la toate. Să știm cine suntem înseamnă să știm de unde venim și încotro ne îndreptăm, să știm ce este viața și la ce slujește ea, dacă are într-adevăr un țel. În realitate, toate aceste întrebări nu sunt decât versiuni ale eternei interogații „Cine sunt eu?". „Cine sunt eu?" – întrebarea existențială fundamentală, din care derivă și de care depind, pentru înțelesul și importanța lor, toate celelalte întrebări existențiale.

De mii de ani, probabil din zorii apariției conștiinței, în pâclele preistoriei, oamenii și-au pus această întrebare fundamentală și i-au ascultat pe acei indivizi stranii care, la răstimpuri, se iveau printre ei și păreau să cunoască răspunsul, un răspuns formulat într-un limbaj ciudat, simbolic. Iar atunci când căutăm o clarificare a acestui răspuns, ei nu ne oferă decât o serie enigmatică de tehnici, prin intermediul cărora – ni se sugerează – putem afla singuri clarificarea dorită. Aparent, ni se spune că răspunsul la întrebarea „Cine sunt eu?" nu este o formulă oferită de altcineva, ci o *experiență* personală directă. Dar când stăm să ne gândim mai bine, ce alt răspuns ar putea fi, dacă *noi înșine* suntem ceea ce suntem?

CUNOAȘTEREA PROPRIEI MINȚI

Un alt termen pentru acest „eu", acest „sine" a cărui natură dorim s-o cunoaștem, este cel de „minte". „Mintea" reprezintă un termen general, util, care acoperă tot ceea ce se petrece în lumea noastră interioară, atât la nivel conștient, cât și la nivel subconștient. „Mintea" înseamnă gândurile, sentimentele și amintirile noastre. Înseamnă tablourile și imaginile pe care le vizualizăm, muzica pe care o fredonăm, înțelesul pe care-l atribuim lumii exterioare, conștiința pe care o avem despre propria existență, speranțele și visele de viitor, morala și valorile pe care le purtăm cu noi și pe baza cărora ne ducem

existenţa, aşteptările şi pretenţiile faţă de propria persoană şi faţă de alţii. În acelaşi timp, ea înseamnă acele tainiţe ascunse sub nivelul conştiinţei imediate, dar care influenţează profund, în modalităţi pe care le voi discuta pe parcurs, gândurile, acţiunile şi sentimentele noastre. De fapt, „mintea" este fermecatul teatru interior unde ne jucăm piesa vieţii noastre şi, ca orice teatru, el include atât acţiunea de pe scenă, cât şi pe cea din culise, actorii, cât şi dramaturgii, atât mintea conştientă, care gândeşte şi ştie că gândeşte, cât şi subconştientul, care lucrează în moduri diferite, ascunse.

Aşadar, pentru a ne cunoaşte, pentru a şti cine suntem, trebuie să ne cunoaştem mintea, atât la nivel conştient, cât şi subconştient. Este o formă de cunoaştere destul de diferită de cea la care ne referim atunci când spunem despre persoanele energice că „fac ce gândesc". Este o formă de cunoaştere care înţelege, în mod direct, ce este de fapt mintea noastră. O formă de cunoaştere care implică sarcina – la prima vedere imposibilă – de a fi simultan mintea care este cunoscută şi mintea care cunoaşte. O formă de cunoaştere care, iniţial, pare la fel de absurdă ca şi încercarea de a ne privi în propriii ochi.

CEI CARE ŞTIU

Să ne acordăm un răgaz, înainte de a merge mai departe, şi să-i examinăm pe oamenii care par să cunoască răspunsul la întrebarea „Cine sunt eu?". Identificându-i, am avea posibilitatea să învăţăm şi să folosim metodele predate de ei, metodele care ar putea sau nu (aşteptaţi şi veţi vedea) să ne conducă spre aflarea, la timpul potrivit, a răspunsului la această întrebare ciudat de deconcertantă.

În primul rând, trebuie spus că aceşti oameni au apărut în multe epoci şi culturi diferite. Un al doilea aspect îl constituie faptul că miezul spuselor lor nu pare să se modifice, deşi limbajele întrebuinţate pentru a vorbi despre răspunsul investigat şi despre metodele care ne ajută să-l investigăm pot diferi, după cum pot diferi şi simbolurile prin care se exprimă adevărul aflat la baza răspunsului. Indiferent dacă oamenii aceştia provin din Orient sau din Occident, din culturi extrem de rafinate ori aparent simple, din epoci apuse de veacuri sau din perioada contemporană, învăţăturile lor rămân în esenţă compatibile. Ştiinţa şi tehnologia din lumea exterioară se transformă rapid, exponenţial, chiar în timp ce scriu această frază, dar lumea interioară, despre care vorbesc aceşti oameni, pare atemporală, iar hărţile pe care ni le-au lăsat pentru a ne ajuta să ne găsim drumul prin labirintul ei nu par să se fi modificat.

Al treilea lucru ce poate fi spus despre aceşti oameni este că ei nu recunosc existenţa unor graniţe în lumea interioară. Pe hărţile lăsate nu figurează

frontiere, puncte vamale, ori modificări ale legilor sau ale tarifelor. Pentru ei, nu existau linii de demarcație între cele trei mari direcții de studiu al minții, pe care noi, indivizii moderni, le etichetăm ca religie, filosofie și psihologie. Pentru ei, exista doar mintea. Nu existau nici măcar separații între conștient și subconștient, între somn și veghe, ori între gânduri și vise. Pentru ei, exista doar *cunoașterea* atotcuprinzătoare sau, deoarece în zilele noastre termenul „cunoaștere" este adesea devalorizat în cadrul simplei științe a faptelor, înțelepciunea atotcuprinzătoare.

Parcurgând cartea, îi vom întâlni pe unii dintre acești oameni, dar, întrucât mintea noastră modernă are obiceiul de a grupa pe categorii, îi vom recunoaște mai ușor sub denumirea de învățători religioși sau spirituali. În Orient, printre ei se numără Buddha și mulți alții care practică în tradiția budistă, precum și Patanjali și mulți alții din tradiția hindusă (îndeosebi vedanta). În Orientul Mijlociu, este vorba despre Rumi și despre alții din tradiția sufistă, alături de autorii anonimi al lui *Sefer Yotsira* și ai altor texte cabaliste. Iar din regiunea aceea unde Orientul Mijlociu se unește cu Occidentul, îl avem pe Hristos și pe mulți alți practicanți ai tradițiilor creștine (în mod special, gnosticii), pe miticul Hermes Trismegistus și pe alți practicanți ai misterelor și hermetismului.

Dintre reprezentanții mai puțin evidenți, i-am putea adăuga pe Pitagora și alte personaje acționând în misterele elenistice, ca și pe cei care practică șamanismul și tradițiile indienilor americani, dar și așa lista n-ar fi completă. Principiul unificator dinapoia activității tuturor este că ei au predat metode concepute pentru a-l ajuta pe individ să privească în interiorul său și să găsească în lumea interioară realitatea din care rezultă toată existența, realitatea care este, în același timp, adevărata noastră natură și forța creativă ce naște și susține lumea exterioară.

CONCEPȚIA PSIHOLOGIEI MODERNE

Ajuns în acest punct, lăsați-mă să explic motivul pentru care psihologia occidentală modernă ar trebui să țină seama de învățăturile acestor oameni. Simplul fapt că sunt nevoit să pierd timp cu așa ceva ilustrează nu numai distincția artificială pe care noi, occidentalii, o facem între psihologie, religie și filosofie, ci și mărginirea cu care psihologia occidentală modernă își abordează domeniul.

Tocmai această mărginire îi face pe oameni (în special, pe colegii psihologi) să întrebe de ce eu, care am fost crescut și educat în tradiția psihologiei occidentale, ar trebui să mă preocup de ceea ce, uneori, se descrie ca „nonsensuri mistice, neștiințifice" – respectiv, învățăturile amintite. În Occident,

avem obiceiul de a ne considera pe noi înşine drept vârful realizărilor omenirii. Avem tendinţa de a vedea istoria ca un proces de ascensiune continuă a umanităţii de la superstiţie şi noţiunile primitive despre lume şi oameni spre un corpus sofisticat de cunoştinţe, care reprezintă imaginea adevărată şi obiectivă a felului cum sunt lucrurile în realitate. Pentru a apăra această modalitate de a vedea lucrurile, obişnuim să atragem atenţia asupra realizărilor ştiinţei şi tehnologiei moderne, asupra rachetelor cosmice, minunilor electronice, noilor căi epocale din biologie şi medicină şi asupra extraordinarelor descoperiri care au alimentat progresul pe care-l înregistrăm în a învăţa modurile prin care putem manipula şi controla practic toate aspectele lumii noastre materiale.

Aici, însă, se corelează două sofisme. Primul dintre ele este că „progresul" în sine înseamnă că ideile anterioare, modalităţile anterioare de examinare a lumii au fost eronate. Foarte multe lucruri depind de interesele aflate înapoia respectivelor idei. Dacă interesul dumneavoastră este de a demonstra că lumea nu-i altceva decât o uriaşă maşinărie, rezultată din combinaţia dintre şansa oarbă şi selecţia naturală, atunci veţi interpreta dovezile oferite de ştiinţă în termenii dictaţi de acel interes. Pe de altă parte, dacă intenţionaţi să demonstraţi că lumea are alte dimensiuni şi că acestea conferă înţeles şi ţel vieţii, atunci veţi interpreta dovezile într-un mod cu totul diferit.

O analogie utilă este să vă imaginaţi un automobil şi pe şoferul acestuia. Dacă vă interesează exclusiv funcţionarea automobilului, vă petreceţi tot timpul vârât sub capota motorului, fără să vă preocupe şoferul. Dacă, din întâmplare, vă amintiţi de el, îl respingeţi imediat, considerându-l inexistent, fiindcă nu este făcut din oţel şi plastic – singurele materiale pentru care sunt concepute instrumentele dumneavoastră de detecţie. Pe de altă parte, dacă vă interesează şoferul, deschideţi portiera, priviţi înăuntru şi începeţi să vedeţi lucruri foarte diferite.

Ar fi greşit să neglijaţi importanţa examinării motorului. Este acţiunea cuvenită, dacă trebuie făcute reparaţii sau îmbunătăţiri. Dar, în mod similar, ar fi greşit să neglijaţi importanţa examinării interiorului automobilului. Este acţiunea firească, dacă trebuie să cunoaşteţi şoferul. Nici una dintre cele două acţiuni nu este „greşită" dintr-un punct de vedere absolut. Ambele au utilităţile lor, în funcţie de tipul întrebărilor pe care le puneţi. Dar, deşi cel care cercetează motorul are o sarcină mai simplă (maşinile sunt mai previzibile şi pot fi abordate mai uşor decât oamenii care le conduc), acela care priveşte în interiorul automobilului va pune întrebarea fundamentală şi va afla răspunsul care va explica nu numai şoferul, ci şi automobilul, deoarece, finalmente, mintea omenească este responsabilă pentru amândouă.

Al doilea sofism este că progresul aparent în *unele* domenii ale cunoaşterii noastre înseamnă progres în *toate* domeniile. Ştiinţa şi tehnologia modernă

au făcut paşi mari în studierea alcătuirii materiei neînsufleţite, iar biologia modernă a avansat în mod similar în studierea alcătuirii materiei vii. Nu s-a înregistrat, însă, acelaşi progres şi în studierea psihologiei umane. În realitate, cunoaştem foarte puţine în plus (iar în unele domenii avem foarte multe lacune) despre mintea omului, în comparaţie cu câte se cunoşteau în epoca lui Buddha, acum 2500 de ani, sau pe timpul când au trăit autorii anonimi ai *Vedelor* hinduse, cu secole înainte de Buddha. Mai mult decât atât, cartarea detaliată a minţii umane şi a stărilor conştiinţei umane realizată de înţelepţii orientali, în acele vremuri îndepărtate, este neegalată în complexitate şi precizie de tentativele psihologiei occidentale moderne.

Pe cei ce tresar la menţionarea budismului sau a *Vedelor* hinduse, care le sugerează superstiţii şi scamatorii, îi rog să-şi îndrepte atenţia asupra marilor opere literare occidentale. Deşi în ele nu vom găsi nimic comparabil cu cartarea stărilor mentale realizată în Orient, este corect să afirmăm că în ceea ce priveşte observarea gândirii şi comportamentului uman cu greu se poate depăşi pătrunderea unui Shakespeare, Goethe sau chiar Molière. Literatura creată de aceşti scriitori a supravieţuit peste secole nu datorită frumuseţii limbajului, ci pentru fineţea observaţiilor asupra condiţiei umane şi pentru că în interiorul ei descoperim o multitudine de oglinzi care ne reflectă realităţile propriilor experienţe.

Asemenea capodopere literare, alăturate celor scrise în mileniile de dinaintea lui Hristos de autori greci ca Sofocle şi Euripide, demonstrează că şi odinioară oamenii întrebau şi încercau să răspundă la aceleaşi întrebări despre psihologia umană, despre originea şi destinul vieţii omeneşti, pe care ni le punem şi la care încercăm să răspundem noi astăzi.

Nu, ar fi greşit să credem că, întrucât noi, oamenii moderni, am izbutit să examinăm interiorul atomului şi să ieşim în spaţiul cosmic, am reuşit să examinăm şi interiorul minţii umane şi să desluşim tainele spaţiului interior.

MINTEA ŞI CREIERUL

Dintr-un anumit punct de vedere, ştiinţa modernă nici n-a încercat să examineze interiorul minţii. Ea a preferat să pună semnul egalităţii între minte şi creier; cu alte cuvinte, să considere că activitatea mentală nu este nimic altceva decât ansamblul proceselor electrochimice din creier, care pot fi măsurate cu instrumentele corespunzătoare. S-a considerat irelevant faptul că, indiferent de activitatea electrochimică a creierului, noi percepem gândurile *ca gânduri*, ca evenimente mentale, non-fizice, iar nu ca procese electrochimice.

Motivaţia ce se afla în spatele acestei abordări a fost de a-i prezenta pe oameni ca pe nişte maşinării biopsihologice, susceptibile de a fi studiate la fel

ca şi maşinăriile mecanice. Numai că există o problemă majoră: oamenii nu se percep pe ei înşişi ca maşini şi persistă (extrem de inoportun pentru savanţi) să acţioneze imprevizibil, dezordonat, neconvenţional şi, ocazional, strălucit.

Ei persistă să imagineze, să viseze, să creeze, să inoveze. Ei persistă în demonstrarea de iniţiativă, în încălcarea regulilor, în producerea de capodopere artistice, în supravieţuire în ciuda vicisitudinilor şi în adaptarea mentală şi biologică, chiar şi la imponderabilitatea din spaţiul cosmic – o problemă ştiinţifică cu adevărat dificilă, deoarece, în decursul evoluţiei lor istorice, oamenii nu s-au întâlnit niciodată cu imponderabilitatea şi, ca atare, teoretic, ar fi trebuit să nu se poată adapta la ea. Iar oamenii continuă să inventeze şi să descopere, ba chiar să modifice însuşi cursul evoluţiei genetice – o altă problemă dificilă pentru ştiinţă, întrucât evoluţia genetică trebuie privită acum ca fiind supusă minţii, nu doar mutaţiilor aleatorii şi legii selecţiei naturale.

Pe lângă toate acestea, oamenii continuă să deţină lucrul acela tulburător numit conştiinţă, căreia nici cei mai înverşunaţi darwinişti nu-i pot găsi o explicaţie evoluţionistă şi nici un scop evoluţionist.

LUMEA INTERIOARĂ

Revenind la poziţia psihologiei occidentale moderne, de multă vreme mi-a fost clar că, dacă cineva doreşte să fie psiholog, trebuie să-i studieze pe oameni aşa cum sunt, nu cum ar dori să fie. Trebuie să acceptăm condiţiile psihologiei, să o considerăm un subiect cu legi şi proceduri proprii. Iar asta înseamnă să-i ascultăm pe oameni şi să ţinem seama de ceea ce spun despre ei înşişi. Mai înseamnă să folosim introspecţia, să le permitem oamenilor să reflecteze asupra experienţelor lor şi să le împărtăşească. Înseamnă, de asemenea, să dovedim respect faţă de introspecţie şi reflecţie, iar nu să le spunem oamenilor că ceea ce percep în minţile lor reprezintă doar acţiunile electrochimice ale maşinăriei biologice aflate în interiorul craniului.

Finalmente, înseamnă să privim cu toată seriozitatea lumea interioară în care trăieşte fiecare dintre noi şi din care examinăm lumea exterioară, această lume din interiorul căreia interpretăm şi căutăm rostul vieţii, luptându-ne cu fundamentala întrebare „Cine sunt eu?".

Recunoaşterea necesităţii unei asemenea abordări a psihologiei umane m-a împins în căutarea de metode şi tehnici pentru explorarea lumii interioare, aducându-mă în cele din urmă la subiectul meditaţiei. Pentru prima dată, am devenit cu adevărat interesat de meditaţie acum aproape douăzeci şi cinci de ani, după ce am terminat facultatea, când, urmărindu-mi interesul de o viaţă faţă de yoga, am descoperit în cartea lui Desmond Dunne, *Yoga pentru toţi*

(care rămâne o solidă introducere în hatha yoga, mai puțin simplă decât ați fi ispitit să credeți din cauza titlului), afirmația că, prin practicarea de yoga, individul învață „să fie cu adevărat și pe deplin conștient de sine ca unitate... nu doar în sensul occidental, extrem de personal și individualist, care adesea duce la egoism și la o stingheritoare preocupare de sine, ci într-o modalitate senină, detașată, ce-l imunizează față de influențele superficiale".

M-am gândit că o metodă care poate reuși așa ceva necesita atenția unui psiholog. Ceva ce putea ajuta individul să devină senin, detașat și imun „față de influențele superficiale" mi se părea comparabil cu cele mai bune oferte ale tehnicilor și terapiilor psihologice moderne. Cu cât activăm mai mult în domeniul psihologiei umane, cu atât ne dăm mai mult seama de extinderea și mărimea suferinței psihologice umane. Indiferent dacă am atins stadiul în care dorim să examinăm mai îndeaproape lumea noastră interioară sau dacă suntem în continuare ferm legați de interese exterioare, cei mai mulți dintre noi avem mare nevoie de o seninătate care să ne reducă vulnerabilitatea înaintea numeroaselor probleme pe care viața ni le scoate în cale.

MEDITAȚIA ȘI CONCENTRAREA

În zilele acelea, cu douăzeci și cinci de ani în urmă, existau foarte puține materiale disponibile despre meditație și foarte puțini profesori de meditație. Am început, însă, să citesc tot ce găseam despre subiectul respectiv și am avut deosebitul noroc să descopăr o carte excelentă – deși puțin cam seacă și academică –, *Yoga* de Ernest Wood. Mulțumită spuselor sale, precum și ale altor autori, precum Dunne, mi-am dat seama că, indiferent de semnificația ei, meditația se referea cu siguranță la concentrare. Mai exact, concentrarea părea primul pas esențial. În plus, era vorba de un anumit tip de concentrare. Nu concentrarea asupra unui stimul permanent schimbător, așa cum se întâmplă atunci când ne concentrăm asupra unei cărți, a unei probleme de șah sau a unei simfonii, ci concentrarea asupra unui stimul unic, fie imuabil, fie având un ritm simplu, repetat.

Am învățat, de exemplu, că meditatorul se poate concentra asupra unei forme geometrice, a unui perete alb, a unei incantații ritmice, a unei mișcări fizice ori asupra respirației. Se părea că asta era totul. Înarmat cu această cunoaștere, am decis să o testez. Într-o seară, când am rămas singur în casă, am pus o pernă pe podea și, cu o oarecare stângăcie (și într-un mod destul de inconfortabil), m-am așezat pe ea cu picioarele încrucișate, am închis ochii și am încercat să mă concentrez asupra respirației. În etapa respectivă, habar nu aveam ce să fac cu gândurile care mi se înghesuiau în minte și persistau în

a-mi afecta concentrarea; totuşi, fie din pură întâmplare, fie dintr-un talent nebănuit, am reuşit, vreme de aproape zece minute, să rămân destul de concentrat asupra mişcărilor de dilatare şi comprimare ale abdomenului meu.

Iar când, distras de zgomotul cuiva care intrase în casă, am deschis ochii, am fost surprins (şi destul de mândru) să constat că mă aflam într-o stare mentală calmă şi extrem de plăcută. În jurul meu, încăperea dobândise o nouă şi stranie calitate, în care culorile şi formele obiectelor de fiecare zi deţineau o frumuseţe aparte, blândă, iar eu păream – fără să ştiu motivul – conectat cu ceva de aceeaşi calitate din interiorul meu.

„Asta este", mi-am spus şi am întrezărit un viitor de meditaţie regulată, în care căpătam rapid seninătatea şi detaşarea lui Desmond Dunne, ajungând să-mi petrec zilele radiind pace şi fericire. În mod clar, meditaţia era simplă. Trebuia doar să mă aşez într-un loc liniştit, să închid ochii, să mă concentrez asupra respiraţiei... şi gata!

Inutil să mai spun că, în seara următoare, când m-am aşezat din nou pe pernă şi am aşteptat plin de încredere să reintru în aceeaşi stare, am avut parte de un eşec deprimant. Mai exact, în clipa când am închis ochii şi am încercat să mă concentrez asupra respiraţiei, mintea mi-a spus: „Ştiu exact ce doreşti. Lasă totul în seama mea. Te pot duce acolo, fără probleme." Însă, deşi mintea m-a purtat printre pălăvrăgeli mentale, disconfort fizic, plictiseală şi, în scurtă vreme, o iritare extremă, în nici un caz nu am ajuns *acolo*. Întreaga şedinţă a fost un eşec complet. Sau un eşec dintr-un punct de vedere şi un mare succes din altul. Deoarece, după cum am reuşit să înţeleg cu timpul, a început procesul de învăţare a faptului că meditaţia nu este în nici un caz o stare în care putem să pătrundem prin forţa voinţei, folosind un ego care spune: „Lasă totul în seama mea, este foarte simplu. Nu trebuie decât să recreez în mod conştient starea pe care o dorim."

CASETA 1
CONCENTRAREA

De fapt, *ce este* concentrarea? În lumina deosebitei importanţe pe care o are pentru meditaţie, trebuie să ştim mai multe despre ea.

Psihologii definesc concentrarea ca pe o formă de atenţie specială, disciplinată, o atenţie ce implică o restrângere, care să nu permită intervenţia stimulilor irelevanţi, ce ne distrag în condiţii obişnuite. Întregul conştiinţei noastre devine direcţionat spre un lucru, devine realmente „focalizat".

Beneficiile concentrării în viaţa cotidiană sunt evidente. Dacă ne concentrăm asupra acţiunilor noastre, suntem capabili să le efectuăm mai eficient şi să ne reamintim detaliile asociate lor. Majoritatea lapsusurilor sunt cauzate de faptul că, în primul rând, nu manifestăm atenţia cuvenită.

Totuși, de ce este atât de vitală concentrarea în meditație? Deoarece, doar atunci când mintea este concentrată, putem pregăti terenul pentru autoperceperea ei. În mod obișnuit, suntem afectați, mental și emoțional, de un bombardament continuu de evenimente care ne solicită atenția, astfel încât niciodată nu știm cu adevărat ce înseamnă „atenția". Suntem atât de preocupați să privim pe fereastră, încât nu numai că nu ne-am explorat propria casă, dar nici măcar nu suntem conștienți de existența ei. Prin concentrare, antrenăm mintea să fie mult mai clară și mai pătrunzătoare, indiferent ce am face, și-i oferim spațiul necesar pentru a se întoarce spre interior și a vedea ce există acolo.

Dar cum poate ajunge mintea să se autocunoască? Nu seamănă puțin cu problema ochiului care se privește pe sine? Cu siguranță, este imposibil. Foarte adevărat... dacă socotiți că pentru a „cunoaște" ceva trebuie întotdeauna să existe doi factori: o minte care să cunoască și un lucru care să fie cunoscut. Cu alte cuvinte, dacă sunteți de părere că mintea trebuie întotdeauna să se concentreze asupra ceva *care nu este ea însăși*, că mintea și conținutul minții reprezintă două noțiuni distincte. Prin concentrare, mintea ajunge la un punct în care este golită de conținut. Ce se întâmplă mai departe? A încetat mintea să mai existe? Propria dumneavoastră experiență vă va oferi răspunsul.

Concentrarea poate fi deprinsă prin antrenament și, la fel cum concentrarea este esențială pentru meditație, tot așa meditația constituie modalitatea optimă de antrenare a concentrării. Iată două exerciții preliminare utile:

Exercițiul 1. Luați un cuvânt banal, de pildă „copac" sau „apă". Scrieți-l pe o foaie de hârtie. Apoi, scrieți primul cuvânt care vă vine în minte, asociat cu el, și *reveniți imediat la primul cuvânt*. Acum, în minte se va ivi alt cuvânt. Scrieți-l și reveniți din nou, imediat, la punctul de plecare. Repetați acțiunea pe durata apariției asocierilor de cuvinte. Când ele încetează, rămâneți la cuvântul inițial. Păstrați-l în minte. Concentrați-vă asupra lui, fără să gândiți ceva despre el. Continuați cât timp vă simțiți confortabil.

Exercițiul 2. Se efectuează a doua zi după exercițiul 1. Începeți cu același cuvânt inițial. Păstrați-l în minte. Imediat ce mintea vă sare la unul dintre cuvintele apărute pe durata exercițiului 1 (sau la altul nou), reveniți la cuvântul inițial. Repetați exercițiul cel puțin cinci minute, o dată pe lună.

La sfârșitul lunii, veți observa că vi s-a îmbunătățit concentrarea.

A trecut ceva vreme până am acceptat lecția respectivă, deoarece întreaga mea educație, până în acel moment, mă lăsase să cred că, dacă dorești să obții ceva, trebuie să muncești pe brânci, în mod conștient. Nu mi-a fost ușor să recunosc că acum începeam ceva mult mai subtil, care se supunea (dacă „a se supune" este termenul potrivit) unor legi complet diferite. Iar prima dintre acele legi este că, deși vă puteți așeza cu *intenția* de a medita, de îndată ce începe procesul trebuie să abandonați orice idee de intenție, orice senzație a

unei minţi focalizate asupra atingerii unui obiectiv predeterminat. În schimb, trebuie să vă concentraţi asupra obiectului concentrării, oricare ar fi el, ca şi cum aţi proceda în felul acesta pentru întâia oară. Fără aşteptări, fără speranţă ori absenţa speranţei, vă aşezaţi şi vă concentraţi, vă aşezaţi şi practicaţi meditaţia, apoi observaţi (păstrându-vă detaşarea) ce anume urmează.

OPINIA EXTINSĂ A UNUI PSIHOLOG

În ciuda aparentului eşec al celei de-a doua încercări (şi al multor încercări ulterioare) de meditaţie, interesul meu pentru acest subiect a continuat să crească. La răstimpuri, întrezăream în interiorul meu o nemişcare paradoxală – şi, nu după multă vreme, meditatorul învaţă să trăiască în prezenţa paradoxului –, în egală măsură calmantă şi excitantă. Tot la răstimpuri, descopeream în existenţa mea cotidiană ceva din seninătatea şi detaşarea amintite de Desmond Dunne; o seninătate şi o detaşare care, deşi nu mă făceau imun „faţă de influenţele superficiale“, cel puţin îmi ofereau sugestii despre existenţa unui mod de trai în care individul nu este tras într-o parte şi în alta de influenţele externe şi nu este ameninţat întruna de nenumăratele frustrări şi dificultăţi pe care viaţa le ridică în calea existenţei.

Iar când, la timpul cuvenit, am ajuns să scriu prima carte, am constatat că o meditaţie de câteva minute înaintea unei şedinţe de scris mă ajuta în limpezirea minţii şi deschiderea ei spre fluxul de idei care provine din acel loc misterios al lumii interioare unde se naşte creativitatea. Deşi pe atunci nu-l întâlnisem încă pe primul meu profesor de meditaţie, am găsit una sau două persoane care îmi împărtăşeau interesul asupra acestui subiect şi am schimbat între noi fragmente de informaţii desprinse din cărţi şi din frecventarea ocazionalelor conferinţe ţinute de membrii comunităţii de lama tibetani, care, după invazia chineză, porniseră spre Occident. Tot mai des, lecturile mele au început să descopere o serie de nestemate, cum ar fi afirmaţia lui Edward Conze, unul dintre cei mai de seamă traducători şi comentatori occidentali ai textelor budiste:

„Iluminarea, sau starea nirvana, este, desigur, ţelul final al meditaţiilor budiştilor. În drum spre nirvana, ei încurajează dezvoltarea spirituală, reduc impactul suferinţelor, calmează mintea şi dezvăluie adevăratele fapte ale existenţei. Blândeţea deosebită şi compasiunea fac parte din roadele lor secundare, alături de deschiderea spre mesajele vieţii şi sentimentul că moartea şi-a tocit tăişul.“

Meditaţii budiste, pag. 11

O asemenea afirmație depășea seninătatea și detașarea lui Desmond Dunne, dar, ca și Dunne, ea sublinia în primul rând faptul că meditația dezvăluie „adevăratele fapte ale existenței“ (și, de aceea, trebuie să răspundă la întrebarea „Cine sunt eu?“), iar în al doilea rând că aceasta reduce „impactul suferințelor“. Pe de o parte, o cale spre autodescoperire, pe de altă parte, o cale de psihoterapie. Două căi, la început separate, dar – după cum am ajuns să înțeleg mai târziu – care fac parte din același tot. (Pasajul citat din Conze continuă, făcând referiri la conceptele de „nirvana“ și „iluminare“, dar pe atunci acele noțiuni dificile mă depășeau.)

Pornind de la aceste prime descoperiri, am mers mai departe și am descoperit un important psiholog occidental, Carl Jung, care se ocupase serios de meditație și de întregul domeniu de fine analize psihologice oferite nu numai de tradițiile orientale, ci și de sistemele occidentale ale hermetismului, gnosticismului și alchimiei. Jung considera că aceste analize reprezentau o călăuză spre spațiul interior și, cu cât i-am studiat mai mult lucrările, cu atât mi-am întărit convingerea că, departe de a fi un amestec de ignoranță și de superstiție – conform părerilor științei occidentale – analizele și tradițiile din care au rezultat ele ne pun la îndemână cel mai vast tezaur de înțelepciune psihologică și spirituală pe care omenirea l-a cunoscut în existența sa.

În decursul timpului, am avut posibilitatea să studiez cu mulți profesori de meditație aparținând unor tradiții diferite, multe din cele învățate formând substanța acestei cărți. Sper însă ca scurta digresiune în amintirile mele personale v-a explicat motivul pentru care, în ciuda simpatiei și respectului pentru psihologia occidentală, am constatat că ea este inadecvată în privința lumii interioare și a stărilor mentale care reprezintă, pentru fiecare dintre noi, ce înseamnă cu adevărat să fim noi înșine. Mai sper ca, înainte de sfârșitul cărții, să fi reușit să explic de ce meditația este metoda supremă pentru explorarea lumii interioare și a stărilor mentale, ca și pentru descoperirea adevărurilor pe care doar această explorare le poate revela.

Sper, de asemenea, că voi fi arătat de ce pe parcursul unor astfel de explorări, meditația poate aduce cu sine beneficiile psihologice care, citându-l pe Conze, „reduc impactul suferințelor“. În ciuda eforturilor și atenției pe care psihologii occidentali le acordă alinării suferințelor psihologice umane, ne aflăm încă în faza copilăriei atunci când trebuie să-i ajutăm pe oameni să se simtă împăcați cu ei înșiși. Suferința psihologică este tot atât de reală ca și cea fizică, iar cei afectați caută cu desperare ceva, orice, care să-i ajute să găsească o ieșire din autoîntemnițarea lor. Dacă meditația le poate oferi acel ceva, atunci acest fapt ar reprezenta un alt bun motiv pentru care psihologul occidental ar trebui să pătrundă și să-i examineze tainele.

2. De ce meditația?

Ținând seama de felul în care psihologia occidentală ignoră atât lumea interioară a minții, cât și meditația ca metodă de explorare a acesteia, nu este deloc surprinzător că cercetările occidentale au produs puține dovezi concludente referitoare la adevărul afirmațiilor unor autori ca Dunne și Conze. Într-o carte recentă, *Psihologia meditației*, Michael West a prezentat aceste dovezi; totuși, deși lucrarea este excelentă, o mare parte a cercetărilor descrise demonstrează dificultățile întâmpinate de metodele de cercetare aplicate în meditație.

Cum să cercetezi beneficiile meditației? Cum să apreciezi dacă oamenii au devenit mai „senini", sau mai „detașați", sau mai rezistenți la „impactul suferințelor"? Calea cea mai simplă este de a-i întreba, dar, în mod regretabil, psihologia occidentală nu apreciază anchetele de acest fel, întrucât ele implică introspecție și astfel se bazează pe acuratețea și integritatea afirmațiilor făcute de oameni despre ei înșiși. Din acest motiv, o mare parte din examinarea psihologică a meditației a implicat determinări fiziologice. În general, psihologii se simt mai siguri (la fel de regretabil) față de factorii fiziologici, deoarece aceștia consemnează fapte obiective; de exemplu, ce se petrece realmente în sistemul fiziologic, în termenii tensiunii arteriale, ai activității electrice cerebrale și ai unor substanțe chimice din sânge, ca adrenalina și noradrenalina.

Astfel, dacă se afirmă că meditația amplifică pacea, psihologul va întreba dacă se produc și modificările fiziologice care însoțesc de obicei relaxarea fizică – micșorarea tensiunii arteriale și a ritmului bătăilor inimii, modificarea ritmului electric cerebral, de la obișnuitul beta la mai lentul alfa, alături de o reducere a nivelului de hormoni asociați stresului, cum sunt adrenalina și noradrenalina. Aparent, totul este perfect, însă datele respective nu ne spun în ce fel își *simte* realmente meditatorul experiența interioară. Doi indivizi pot fi la fel de relaxați din punct de vedere fiziologic, dovedind modificări egale

ale tensiunii arteriale și ritmurilor cerebrale; totuși, e posibil ca stările lor de relaxare să aibă cauze foarte diferite și să fie percepute în moduri foarte diferite. Unul poate să viseze cu ochii deschiși, iar celălalt poate să fie perfect concentrat asupra propriei respirații. Efectele fiziologice vor părea similare, dar natura și calitatea experiențelor interioare care le determină vor fi diferite.

În lumina relativei imperfecțiuni a datelor fiziologice, nu-i surprinzător faptul că cercetările arată că meditația este doar cu puțin superioară simplelor tehnici de relaxare predate chiar de psihologi, în scopul aducerii individului într-o stare de calm fiziologic. Aparent, nimic nu ar impune meditația înaintea acestor procedee, mult mai puțin „mistice".

O a doua metodă întrebuințată de psihologi pentru cercetarea meditației este chestionarul. Psihologii sunt mai încântați de chestionare decât de introspecție, deoarece întrebările pot fi extrem de specifice și pot include capcane menite să depisteze informațiile greșite sau falsificate în mod deliberat. În plus, întrebările pot fi concepute de asemenea manieră încât să dezvăluie fapte obiective – dacă individul obișnuiește să transpire atunci când este emoționat, sau dacă are palpitații –, în locul unor întrebări subiective legate de felul în care se simte.

Din nou, trebuie spus că cercetarea de acest gen își are părțile ei utile, totuși nu dezvăluie *cum* își percepe, de fapt, individul viața interioară. Două persoane pot răspunde prin „da" la întrebările referitoare la emoțiile trăite înaintea unui interviu, ori a unui discurs ținut în public, dar aceste răspunsuri nu spun nimic despre modul în care circumstanțele exterioare afectează respectivele persoane. Una dintre ele poate fi copleșită în urma identificării cu situația existentă, pe când cealaltă o observă cu obiectivitate, acționând eficient în direcția cuvenită. Cu alte cuvinte, deși amândouă sunt tensionate, comportamentul lor în abordarea situației poate fi cu totul diferit, ceea ce va avea o enormă importanță în viața fiecăruia.

Datorită lipsurilor din chestionare, este previzibil că cercetările întreprinse pe baza lor ne vor dezvălui din nou prea puține lucruri despre valoarea meditației. Fără îndoială, rezultatele demonstrează că, deși cei care încep să mediteze manifestă tendința de a fi mai anxioși, ca grup, decât majoritatea oamenilor, meditația pare să le reducă întrucâtva nivelurile de anxietate, însă, iarăși, rezultatele nu sunt superioare celor obținute prin tehnicile de relaxare. Interesantă este și altă constatare: indivizii care înregistrează un punctaj *foarte* mare în privința anxietății, din testele bazate pe chestionare, manifestă o predilecție spre abandonarea tehnicilor de meditație mai mare decât indivizii cu punctaje mici. Aparent, acestora ar trebui să li se ofere sprijin suplimentar, totuși acest lucru nu se realizează în mod practic, datorită incapacității testelor de a preciza ce anume din lumea interioară a unor asemenea indivizi le determină abandonul.

În domeniul general al personalității, cercetarea prin intermediul chestionarelor arată că introvertiții (indivizii orientați spre stări mentale interioare) sunt mai predispuși să înceapă meditația decât extravertiții (indivizii orientați spre activități sociale), lucru puțin surprinzător. Există, însă, un aspect și mai interesant: ni se sugerează că introvertiții devin *mai puțin* introvertiți în urma meditației, ceea ce este liniștitor pentru aceia care se tem că meditația ar putea spori predilecția spre izolare; totuși, reacția respectivă se poate datora mai degrabă beneficiilor sociale ale apartenenței la un grup de meditație (meditatorii sunt, în general, persoane plăcute), decât meditației în sine. Dovezile sugerează, de asemenea, că meditatorii cu experiență înregistrează punctaje mai mari decât non-meditatorii în domeniul autorespectului (valoarea pe care ne-o atribuim), dar, fiindcă aceleași cercetări arată că indivizii cu autorespect scăzut sunt mai dispuși să abandoneze meditația, aceasta poate însemna, pur și simplu, că autorespectul ridicat este o cauză a perseverenței în meditație, nu un efect al ei.

Acest lucru nu înseamnă că meditatorii sunt, în mod automat, persoane îngâmfate! Adeseori, vanitatea constituie o apărare în fața autorespectului *scăzut*, o încercare absurdă de a-i convinge pe toți cât de grozav sunteți, deoarece, în adâncul sufletului, n-o credeți nici dumneavoastră. Capacitatea de autoevaluare este mai mult legată de autoacceptare, de conștiința că, indiferent care ar fi trăsăturile noastre pozitive și negative, cu toții merităm să ne respectăm și să ne îndrăgim pe noi înșine, în virtutea faptului că deținem prețioasa viață omenească.

MEDITAȚIA CA PSIHOTERAPIE

Nici una dintre cercetările rezumate anterior nu a avut drept subiecți meditatori foarte avansați. Majoritatea cercetătorilor au fost – și continuă să fie – mai interesați, în mod corect sau greșit, de aprecierea efectelor meditației asupra muritorilor de rând, și nu asupra câtorva indivizi foarte avansați. Din India, ne provin rapoarte despre yoghini experimentați, care, în condiții de laborator strict monitorizate, își pot controla într-o asemenea măsură metabolismul corpului prin meditație încât sunt capabili să supraviețuiască perioade îndelungate în absența oxigenului – situație care ne-ar ucide pe noi, oamenii obișnuiți. Există, de asemenea, relatări despre meditatori avansați, care continuă să producă ritmuri cerebrale alfa, de relaxare, chiar dacă sunt angajați în probleme matematice complexe (o activitate care, în împrejurări normale, garantează comutarea creierului pe ritmul beta, indiferent cât de calmi am rămâne). Unul dintre profesorii mei de meditație, venerabilul Ngakpa Chogyam,

a demonstrat acest lucru în condiţiile stricte de testare ale unei secţii
logice de spital, iar o relatare a procedurilor este oferită în introducere
sale, *Curcubeul energiei eliberate*.

O altă limitare a amintitelor cercetări este faptul că ele au i
meditatori care utilizau tehnica meditaţiei transcendentale (MT). Acea
o tehnică *mantra* (capitolul 10), care a atras un număr mare de
entuziaşti. Totuşi, unele dintre cercetările efectuate cu meditatorii tr
dentali n-au izbutit să beneficieze de normele stricte, capabile să c
acurateţea rezultatelor anunţate, sau să atribuie rezultatele altor mot
exemplu, rezultatele fiziologice benefice puse pe seama efectelor me
se pot datora relaxării fizice, întrucât, după cum am văzut, relaxare
însoţeşte adesea rezultatele fiziologice produse de meditaţie. Ele se r
datora, pur şi simplu, credinţei că meditaţia este benefică (aşa-numitu
placebo") – caz în care suflatul într-un fluier poate determina aceleaşi f
cu condiţia să fie privit cu aceeaşi credinţă.

Cu toate acestea, deşi tabloul realizat de cercetarea ştiinţifică es
degrabă nesatisfăcător, povestea nu se încheie aici. Psihologii care f
meditaţia în tratamentul pacienţilor în condiţii *clinice* au prezentat ca
demonstrează că, la anumiţi indivizi, meditaţia este utilă pentru red
tensiunilor, anxietăţii, psiho-patologiilor asociate stresului (insomnia,
iala, hipertensiunea arterială sau aritmia) şi autoînvinuirilor. Ei au a
de asemenea, că meditaţia este benefică pentru reducerea depende
droguri, sporirea perceperii identităţii personale, îmbunătăţirea stări
teşti, facilitarea exprimării emoţionale, creşterea creativităţii şi a niv
de energie şi pentru productivitatea generală.

Deoarece dovezile de această natură nu sunt sunt produse în
ştiinţifice stricte, nu ştim dacă tehnicile de relaxare ar fi produs re
comparabile. În mod sigur însă, aceste studii clinice pătrund mai adân
celelalte în vieţile şi progresul ulterior al persoanelor implicate, pentr
iau în consideraţie şi introspecţia, examinând răspunsurile indivizilo
de meditaţie. Nici aceste studii clinice nu ne spun ceea ce dorim să află
în limitele lor, ele susţin afirmaţia lui Dunne potrivit căreia meditaţia
creşterea seninătăţii şi detaşării, ca şi afirmaţia lui Conze, potrivit
meditaţia produce o minte mai calmă şi o reducere a impactului sufer

Dar tot studiile clinice sugerează faptul că meditaţia nu este ap
oricui. Pentru a fi utilizată cu succes – atrag ele atenţia – meditatorul
să deţină un anumit grad de autodisciplină (deşi nu superior celui c
tehnicile de relaxare) şi să nu aibă nevoie în mod excesiv de autoc
Această ultimă necesitate poate determina nesiguranţa, ba chiar teama
tatorului, ca urmare a pierderii senzaţiei de „a ţine totul sub control"

o determină meditația. Ca urmare, individul poate abandona meditația, simțindu-se afectat fizic de ea.

O altă sugestie (deloc surprinzătoare) este că formele simple de meditație – de pildă, concentrarea asupra respirației sau asupra unei mantre – determină rezultate mai rapide decât formele complexe de meditație, de felul vizualizării. De asemenea, rezultatele clinice sugerează faptul că meditația poate prezenta anumite pericole, care merită enumerate. Nici unul dintre ele nu este cu adevărat grav și nici unul nu constituie un motiv pentru a nu începe meditația. Ele nu sunt altceva decât probleme pe care este bine să țineți seama.

1. Meditația poate conduce la sentimente de putere personală și superioritate, care nu sunt utile în sine și, în plus, pot intra în conflict cu senzația „mai obiectivă" a meditatorului, conform căreia el nu înregistrează realmente succes în viața cotidiană. Pe de altă parte, respectivele sentimente pot oculta „obiectivitatea", împiedicând meditatorul să înfrunte și să abordeze realist situația.
2. Optimismul și senzația de bine menționate de mulți meditatori pot determina o euforie nerealistă, care ar împiedica încercările de identificare și rezolvare a problemelor psihologice.
3. E posibil ca meditația să conducă la încetinirea vitezei cu care unii indivizi abordează situațiile, ceea ce poate fi nepotrivit pentru viața pe care trebuie să o ducă respectivii. Drept rezultat, ei pot deveni *mai puțin* eficienți, în carieră sau în căsnicie, decât până atunci.
4. Pentru unele persoane, senzațiile de tihnă și bine ce pot fi provocate de meditație pot determina convingerea că au devenit leneșe și nepăsătoare, sau că își irosesc timpul, în loc de a continua să-și trăiască viața cu adevărat, din plin.
5. Abordarea meditației cu speranțe nerealist de ridicate poate pricinui dezamăgire, ba chiar repulsie față de orice tip de activitate care examinează lumea interioară.

Meditatorii cu experiență care vor parcurge această listă vor spune: „Da, așa e, numai că astfel de lucruri se petrec doar dacă abordați meditația în mod greșit. De exemplu, n-ar trebui să aveți speranțe inițiale mari și, dacă meditați corespunzător, n-ar trebui să vă dezvoltați sentimente de putere personală, ori de optimism nerealist." Ei ar putea adăuga că dacă încetinirea ritmului vieții duce la scăderea eficienței în cariera personală, asta ar sugera, în primul rând, faptul că ați ales o carieră ce nu vi se potrivește. Desigur, ei au dreptate. Dacă lucrați cu un profesor de meditație, el vă va menționa toate aceste aspecte și vă va sfătui, de la caz la caz. Chiar dacă lucrați singur, o înțelegere inițială corectă a meditației vă va permite să ocoliți din timp aceste capcane, ori să le puteți face față, dacă vor apărea pe neașteptate.

Toate pericolele enumerate subliniază însă nevoia de a ști câte ceva din teoria implicată în meditație, nu numai de a cunoaște partea practică. Teoria respectivă nu este foarte dificilă, iar pentru cei interesați de explorarea lumii interioare prin intermediul meditației, ea prezintă o imensă fascinație. În meditație, teoria și practica sunt fețe ale aceleiași monede. Una este incompletă fără cealaltă, după cum sper să explic cât mai bine în cele ce urmează.

MEDITATORII DESPRE MEDITAȚIE

Întrucât cercetările psihologice ne spun atât de puține lucruri despre ceea ce simte cu adevărat meditatorul, cel mai bine ar fi să ne adresăm chiar meditatorilor, rugându-i să ne spună, cu cuvintele lor, care este efectul meditației asupra lor. Voi alege două exemple dintre occidentalii care au studiat meditația cu profesori orientali.

În primul rând, ne vom opri asupra scriitoarei americane Jane Hamilton-Merritt, care a petrecut o vreme în mănăstirile thailandeze, unde a practicat meditația în mod extensiv.

„Meditația... este, printre multe altele, învățarea de a liniști mintea, de a o controla, de a-i echilibra energia potențială... mintea se extinde și este capabilă de înțelegeri mai profunde... trupul și mintea par să se contopească într-o armonie sau într-un echilibru, deoarece separarea, sau dualitatea, corp-minte este diminuată, și uneori chiar dispare... această separare dintre corp și minte îi oprește pe oameni să-și cunoască adevăratul sine, reprezentând sursa atâtor frământări, nefericiri și suferințe. Procesul meditației pare să implice o îndepărtare a dorințelor, a nevoii de posesiuni inutile, a unui ego pretențios... atunci când toate acestea sunt îndepărtate... devine posibil să aflați ceva despre adevăratul sine. În această nouă stare, lipsită de toate acele zorzoane care distrag și împiedică, mintea se poate concentra și dobândi detașarea personală."

Jurnalul unui meditator, pag. 142

În legătură cu această detașare personală, Hamilton-Merritt confirmă faptul că „în viața mea există un calm, o înțelegere, o armonie, care s-au dezvoltat în urma meditației".

Pentru al doilea exemplu, vom face apel la Timothy Ward, alt american care a studiat într-o mănăstire thailandeză; el ne oferă un fragment de trăire a lui *samadhi*, un nivel evoluat de meditație.

„Respirația îmi era detașată, lipsită de efort. Se autoîntreținea cu o concentrare perfectă, nemaiatinsă până atunci. La răstimpuri, apăreau gânduri, dar ele nu mă puteau tulbura. Eram conștient doar de echilibru, de tihnă... Era o stare mentală surprinzător de activă, nici mecanică, dar nici sub formă de transă. Putea fi suținută doar prin concentrarea clipă de clipă. Necesita energie,

dar nu producea stres... Simțeam că puteam păstra la nesfârșit starea respectivă... Ceea ce savuram era sentimentul de pace."

Lucrurile pe care Buddha nu le-a predat, pag. 150

Ambele exemple prezentate descriu ceva ce depășește starea rezultată din tehnicile de tipul relaxării, indiferent cât de asemănătoare pot fi efectele fiziologice. Relatările adepților metodelor de relaxare nu conțin detalii despre cunoașterea „adevăratului sine", obținută de Jane Hamilton-Merritt, nici relatări despre samadhi simțit de Timothy Ward. Nimic comparabil nu conțin nici chiar relatările celor supuși la diversele psihoterapii dezvoltate în Occident.

Scrierile meditatorilor abundă în exemple similare. Cu cât vă afundați mai mult în această literatură, cu cât vorbiți mai mult cu meditatorii și-i urmăriți în acțiune, cu atât deveniți mai conștient de faptul că aceasta este o tehnică ce nu poate fi comparată cu alta, un procedeu care nu seamănă cu altele. Este un procedeu care poate transforma, care aduce cu el o bogăție a înțelegerii și relevă o înțelepciune greu de exprimat în cuvinte, dar care-i transportă pe cei care-l practică într-o dimensiune mai profundă a perceperii.

La fel cum prima mea tentativă de meditație, petrecută acum douăzeci și cinci de ani, a transformat în mod subtil formele și culorile odăii în care mă aflam, tot așa meditația modifică nu numai perspectiva individului despre sine – felul în care gândește, simte și se implică – , ci și perspectiva lui asupra lumii exterioare. Modificarea se petrece nu doar în propria stare mentală și emoțională, ci și în percepțiile senzoriale. Individul devine mai deschis față de ambient, mai conștient de frumusețile și culorile naturii, de bucuriile și necazurile altora. El *simte* textura vieții, la fel cum părintele simte pielea catifelată și caldă a pruncului, la fel cum olarul simte lutul de pe roată sau cum grădinarul simte petalele unui boboc ce se deschide.

PRIN URMARE, CE ESTE MEDITAȚIA?

Până acum, am vorbit despre meditație fără să ofer o definiție clară a ei. Am vorbit despre ea ca despre o modalitate de a privi în lumea interioară și de a găsi un răspuns la întrebarea „Cine sunt eu?", un răspuns ce schimbă, de asemenea, modul în care percepem și înțelegem lumea exterioară. Această examinare interioară, care ne ajută să înțelegem ce se află în exterior, n-ar trebui să ne surprindă. Toate obiectele din lumea exterioară există doar pentru noi, atunci când devenim conștienți de ele prin intermediul simțurilor și le înregistrăm în mințile noastre. Prin urmare, este firesc ca numai prin înțelegerea minții să putem înțelege fenomenele exterioare, care își desfășoară existența pentru noi, în interiorul teatrului ei fermecat.

Am precizat, de asemenea, că punctul de pornire al procesului de examinare interioară, de meditaţie, este concentrarea asupra unui stimul anume, mergându-se până la excluderea tuturor celorlalţi stimuli.

Totuşi, nu am definit *ce este* meditaţia, iar aici ne ciocnim de o dificultate ce trebuie cunoscută, înainte de a continua. Mai exact, este vorba despre faptul că definiţiile constituie o modalitate specific occidentală de a „pricepe" lumea. Cu toţii iubim definiţiile. „Ce este?", întrebăm, şi imediat căpătăm un răspuns, „Ei bine, este...", ceva sau altceva. Oferind respectiva definiţie, simţim că am răspuns la întrebare şi am sintetizat *esenţa* lucrului respectiv.

Am răspuns, însă, cu adevărat? Definiţiile noastre sunt simple înşiruiri de cuvinte, iar cuvintele nu sunt obiectele despre care vorbim, tot aşa cum cuvântul „cal" nu este animalul în sine. Ne amăgim în mod inteligent, obligându-ne să credem că definiţia noastră şi obiectul definit reprezintă unul şi acelaşi lucru. Nu ne oprim aici, ci considerăm că definiţia noastră este, de asemenea, *o explicaţie* şi că, definind ceva, am spus tot ce era de spus despre acel ceva.

Luaţi, de exemplu, definiţia unei substanţe obişnuite – apa. „Ce este apa?", întrebăm şi răspundem că este un lichid incolor, esenţial pentru existenţa vieţii. Mergem mai departe şi spunem că este o substanţă chimică alcătuită din două părţi hidrogen şi o parte oxigen. Totul este foarte inteligent şi foarte util, dacă sunteţi chimist. Dar asta este apa *în realitate*? Verificaţi şi singur. Stropiţi-vă cu apă. Beţi apă, faceţi o baie. *Aceasta* este apa, experienţa oferită de văz, atingere, gust şi senzaţia de umezeală.

Iar apa înseamnă chiar mai mult decât atât. Corpul dumneavoastră, în cea mai mare parte, este alcătuit din apă. *Dumneavoastră* sunteţi, în cea mai mare parte, alcătuit din apă. Sunteţi o coloană mobilă de apă. *Dumneavoastră* sunteţi ceea ce este apa. Încercaţi să simţiţi apa pe dinăuntru, nu doar din exterior. Apa reprezintă sângele şi ţesuturile dumneavoastră, creierul şi pielea dumneavoastră, inima şi plămânii dumneavoastră. Apa nu este doar ceva din lumea exterioară, apa există în lumea interioară. Dacă n-ar fi aşa, atunci n-ar mai avea cine să scrie aceste cuvinte şi nici cine să le citească.

O dată ce am început să gândim astfel, putem vedea cât de lipsită de sens este definiţia apei ca lichid incolor, ori ca două părţi hidrogen şi o parte oxigen. Putem continua în acelaşi mod, demolând definiţiile altor obiecte, fenomene etc. Să ne oprim o clipă asupra celor patru elemente, aşa cum le-au denumit anticii în înţelepciunea lor – apa, aerul, focul şi pământul. Am examinat deja apa, dar ce putem spune despre celelalte trei? Conform definiţiei chimice, aerul este un amestec din mai multe gaze, printre care şi oxigenul. Este adevărat? Fluturaţi-vă palma înainte şi înapoi şi simţiţi senzaţia pe pielea dumneavoastră. Umpleţi-vă plămânii şi concentraţi-vă asupra senzaţiei din

nări şi din piept. Priviţi pe fereastră şi observaţi copacii care se leagănă în vânt. *Acesta* este aerul.

Din nou, însă, nu cumva este mai mult decât atât? Sângele dumneavoastră este plin de oxigen; el pulsează prin fiecare arteră din corpul dumneavoastră şi hrăneşte fiecare ţesut. Acesta este aerul. Dumneavoastră sunteţi aer: un balon umplut cu aer. Ce putem atunci spune despre o definiţie care afirmă că aerul este doar un amestec de gaze aflate în diferite proporţii?

Dar focul? Este gaz aflat în combustie? Încercaţi să simţiţi căldura din corpul dumneavoastră. Puneţi palma pe braţ şi simţiţi lucrul acela straniu numit căldură. Încercaţi să simţiţi cum dogoreşte în fiecare fibră a fiinţei dumneavoastră. Acesta este focul. Dumneavoastră sunteţi foc. Un cuptor în care focul arde domol.

În sfârşit, pământul, ultimul dintre cele patru elemente. Dumneavoastră sunteţi, de asemenea, pământ. Fierul, cuprul, fosforul, magneziul, manganul şi alte minerale sunt prezente în corpul dumneavoastră. În absenţa lor, aţi muri. Fiecare dintre ele este identic cu elementul din sol. Nu există nici o diferenţă între fierul din corpul dumneavoastră şi fierul dintr-un cui, ori între cuprul din corpul dumneavoastră şi cuprul dintr-o ţeavă. Noi suntem aceste minerale şi aceste minerale sunt noi. (Remarcaţi că am rezistat ispitei de a spune că sunteţi un boţ de lut, dar am făcut-o numai pentru că acest lucru ar fi lăsat o impresie eronată!)

Iar cu cât ne gândim mai mult la asta, cu atât ne dăm seama mai mult că, atunci când au identificat cele patru elemente, anticii s-au referit la ceva mult mai profund decât consideraserăm noi.

Putem examina chestiunea în continuare. Cele patru elemente au venit, literalmente, din stele. Noi suntem pulbere stelară, oamenii stelelor, copiii stelelor. Noi suntem stelele şi stelele sunt noi, nu dintr-un punct de vedere ştiinţifico-fantastic absurd, ci din punctul de vedere imparţial şi exact al ştiinţei moderne. Stelele nu sunt doar luminiţe care pâlpâie pe cerul senin al nopţii; ele reprezintă materia din care sunt alcătuite carnea şi oasele noastre, creierul şi inima noastră. Stelele se găsesc în interiorul şi în exteriorul nostru, iar orice definiţie care ignoră acest lucru este, în cel mai bun caz, un semi-adevăr periculos.

Prin urmare, „definiţiile" nu sunt decât modalităţi de a oferi fărâme de informaţii, utile pentru propriile scopuri mărginite, însă inutile dacă le considerăm a fi ceea ce sunt *realmente* lucrurile. Din acest considerent, simbolurile, asupra cărora voi reveni în repetate rânduri, pot fi modalităţi mult mai puternice de înţelegere decât cuvintele dintr-un dicţionar. Iar omenirea a înţeles dintotdeauna acest adevăr. Pentru locuitorii unei ţări, drapelul naţional transmite ideea de patrie mai puternic decât o face orice descriere geografică.

Simbolul crucii spune mai multe creștinilor decât încercările de enumerare seacă a credințelor. Simbolurile pot transmite esențele, determinând un răspuns interior față de respectivele esențe, într-un fel pe care simplele definiții nu-l pot reuși niciodată.

Psihologia modernă încearcă abia acum să afle de ce se întâmplă așa – și riscă, în decursul încercării, să explice un lucru prin termenii altuia în loc să-i permită să vorbească prin experiență directă. Străduindu-se să definească simbolurile în mod „științific", esența lor îi lunecă printre degete. Dintre psihologii moderni, doar Jung pare să înțeleagă pe deplin acest lucru. El scrie că:

„... un cuvânt (sau o imagine) este simbolică atunci când implică ceva mai mult decât înțelesul său evident și imediat. Simbolul deține un aspect «subconștient» mai vast, care nu este niciodată precis definit sau complet explicat. Nimeni nu poate spera să-l definească sau să-l explice. Pe măsură ce mintea explorează simbolul, ea este condusă spre ideile care se află dincolo de puterea de înțelegere... Deoarece există nenumărate lucruri aflate dincolo de înțelegerea omenească, noi folosim în mod constant concepte simbolice pe care nu le putem defini sau înțelege pe deplin. Acesta este un motiv pentru care toate religiile întrebuințează limbaj simbolic sau imagini simbolice. Totuși, această utilizare conștientă a simbolurilor nu este decât un aspect al unui fapt psihologic de mare importanță: și omul produce simboluri, subconștient și spontan, sub forma viselor."

Omul și simbolurile sale, pag. 4

Referirea lui Jung la subconștient are o importanță esențială în acest context; ea ne poartă cu un pas mai departe în aparentele taine ale meditației. Subconștientul, acel vast rezervor al minții în care se depozitează atât de multe lucruri inaccesibile conștientului, este o parte din lumea interioară în care meditația ne permite să pătrundem. Dacă nu înțelegem acest lucru, nu putem pricepe importanța meditației pentru viața noastră psihologică și pentru bunăstarea noastră psihologică. Mintea conștientă nu reprezintă decât o părticică a vieții noastre mentale, vârful unui aisberg care coboară în adâncuri nemăsurabile, dar care, în același timp, se ridică spre ceruri și spre cele aflate dincolo de ceruri (am menționat deja că, în scurtă vreme, meditatorul învață să trăiască împreună cu paradoxul).

Paradoxul coborârii și ridicării simultane este mai ușor de acceptat dacă ne amintim că termenul „subconștient" nu este în sine decât o definiție. Îl folosim (iar noi, psihologii, suntem mai vinovați decât oricare alții) ca și cum ar explica vastele și ascunsele regiuni mentale. Desigur, el nu explică nimic. Din punct de vedere științific, noi nu știm ce este de fapt subconștientul. Ideile, amintirile, visele apar în minte din surse necunoscute, iar noi obișnuim să spunem „Ah, da este opera subconștientului", ca și cum subconștientul ar fi

un obiect tangibil. Folosind termenul în acest fel, de parcă ar explica totul, nu facem altceva decât să stopăm căutarea adevărului și riscăm să trimitem în banalitate cea mai mare parte a vieții noastre mentale.

Iar răul nu se oprește aici, deoarece pentru unii psihologi subconștientul reprezintă, pur și simplu, natura noastră animală, sursa pornirilor instinctive, de care ar fi foarte bine să ne eliberăm cât mai iute cu putință. Prin meditație, înțelegem însă că acest aspect pământesc, animal, al subconștientului, nu numai că nu este cu precădere brutal și instinctiv, ci poartă o înțelepciune proprie. Mai mult, constatăm că există un alt aspect al subconștientului, unul aflat în comuniune cu o înțelepciune mai profundă, pe care unii o denumesc spiritualitate și căreia alții îi spun sinele nostru superior. În felul acesta, stăm cu un picior în lumea bogată și roditoare a naturii, iar cu celălalt picior în lumea rarefiată a spiritului; prin meditație, putem vedea că în ciuda aparențelor diferențe, aceste două lumi sunt în esență întrepătrunse.

CASETA 2
CONȘTIENTUL ȘI SUBCONȘTIENTUL

Psihologia occidentală nu deține hărți exacte ale minții, dar una dintre cele mai utile a fost propusă de Sigmund Freud, întemeietorul psihanalizei. Modelul său prezintă trei niveluri.

Nivelul 1, mintea conștientă. Este ceea ce vă preocupă, în orice moment, indiferent dacă sunt gânduri, sentimente, emoții sau senzații. Mintea conștientă – conștiința – constituie în esență acea parte a minții în care noi simțim că trăim.

Nivelul 2, mintea preconștientă. Este termenul folosit pentru toate informațiile din creier, pe care – deși pe moment nu ne ocupă atenția conștientă – le putem regăsi mai mult sau mai puțin după voie. Gândiți-vă, de exemplu, la casa dumneavoastră. Probabil nu vă gândeați la ea înainte de a o menționa, dar, în clipa când am făcut-o, în conștiință v-au apărut imediat idei și imagini vizuale asociate casei. Ele provin din preconștient.

Nivelul 3, subconștientul. Constă în acele misterioase profunzimi despre care discut în carte și care, în general, sunt inaccesibile minții conștiente, fără utilizarea tehnicilor corespunzătoare (hipnoză, vise și, în primul rând, meditație). Jung a împărțit subconștientul în *subconștient personal,* format din toate elementele care au legătură cu istoria dumneavoastră personală, și *subconștient colectiv,* format din predispozițiile moștenite, pe care le deținem cu toții, modalitățile de gândire și simțire comune rasei umane. Subconștientul colectiv pare să fie căminul aspirațiilor noastre comune, precum și al dorințelor spirituale și emoționale, dar și al tiparelor, șabloanelor, *arhetipurilor,* cum le numește Jung, pe baza cărora modelăm concepte universale puternice, cum ar fi de pildă, „mamă“, „tată“, „erou“, „înțelept“, „zeu“ etc. Cu alte cuvinte,

simbolurile primordiale care au avut înțeles în toate timpurile și pentru toate rasele, după cum o dovedește apariția lor repetată în basmele, miturile, legendele și formele artistice din toate culturile; simbolurile care ajută la definirea modului în care conceptualizăm lumea și ne raportăm la ea.

În meditație, mintea se deschide mai întâi spre preconștient – fluxul de gânduri și amintiri care ne invadează de îndată ce încercăm să ne întoarcem spre interior. Apoi, pe măsură ce capacitatea de a medita sporește, mintea se deschide spre subconștient. Primele pot apărea amintirile de mult uitate din subconștientul personal; abia ulterior, se ivesc simbolurile și arhetipurile universale din subconștientul colectiv.

Subconștientul colectiv este nivelul la care mințile noastre se extind, ca să spun așa, și se alătură forțelor spirituale și psihologice unificatoare de la temelia rasei umane. Este posibil ca puterile extrasenzoriale, pe care meditatorul poate descoperi că și le dezvoltă, să rezulte din capacitatea noastră de a contacta direct gândurile și sentimentele altor persoane prin intermediul subconștientului colectiv.

PUTEREA SIMBOLURILOR

Să revenim acum la simboluri și metafore. În încercarea de a înțelege simbolurile, psihologia occidentală sugerează că ele își obțin puterea din asocieri. O cruce nu înseamnă nimic în sine, dar dobândește înțeles asociindu-se în mințile noastre cu creștinismul. O noțiune o reprezintă pe cealaltă, tot așa cum o emblemă sau o denumire reprezintă un anume produs comercial. Aceasta, însă, neagă faptul că simbolurile ce au puterea de a stârni imaginația și de a deține niveluri de înțeles interior apar, după cum spune Jung, din mintea subconștientă, nu din cea conștientă.

Afirmând acest lucru, Jung se referea nu doar la acele puține persoane care au urzit primele mari structuri de gândire și de practicare a religiilor mondiale, ci la indivizi obișnuiți, care duc vieți obișnuite. Astfel, în practica lui medicală, Jung a constatat că, în călătoriile interioare spre deplinătate și sănătate mentală, pacienții săi atingeau în mod frecvent o etapă în care, spontan, începeau să viseze *mandale* (forme și imagini simbolice, utilizate în multe forme de meditație – *vezi* capitolul 7) și, lucrând cu acele mandale – pictându-le, desenându-le, meditând asupra lor –, ei se deschideau spre adevăruri interioare altfel inaccesibile.

O altă dovadă a faptului că anumite simboluri au o putere universală, arhetipală, o constituie faptul că, atât în Orient, cât și în Occident, ele se repetă de-a lungul timpului (de exemplu, crucea se folosea ca simbol religios cu multe secole înainte de apariția creștinismului). Indiferent cât de îndepărtate și

izolate ar fi fost între ele, comunităţile diferite şi culturile diferite au produs şi au venerat aceleaşi simboluri. Astfel, crucea, cercul, triunghiul şi pătratul apar în mod repetat ca reprezentări ale semnificaţiei interioare. Şi – aici se găseşte relevanţa aparte pentru meditator – la fel cum aceste simboluri răsar *din* subconştient, tot aşa ele acţionează sub formă de chei *în* subconştient. Meditând la aceste simboluri universale, în modalităţi asupra cărora voi reveni în capitolul 7, meditatorul este capabil să deschidă uşi şi să pornească pe drumuri altfel greu de găsit.

De asemenea, noi detectăm puterea simbolurilor în artele creatoare, în pictură, în muzică şi în poezie (unele sunete şi cuvinte poartă semnificaţii simbolice, la fel ca unele forme). Acesta este unul dintre motivele pentru care artele creatoare au o asemenea putere încât ne stimulează imaginaţia şi ne influenţează emoţional în feluri în care n-o pot face simplele materiale de reprezentare. Simbolurile îi permit artistului creator accesul la fiinţa noastră interioară, permiţându-i să comunice direct cu noi printr-o stenografie interioară, care determină o senzaţie profundă de „cunoaştere", chiar atunci când nu ştim cu exactitate ce anume cunoaştem.

Există nenumărate diferenţe între cuvintele folosite de poeţi sau scriitori şi cuvintele folosite de savanţi. În marile opere literare ale omenirii, cuvintele îşi transmit impactul prin metaforă, prin alegorie. Pe măsură ce răspundem la respectivele metafore şi alegorii, noi înţelegem că adevărul final – cel puţin, atât cât putem cuprinde din el – este de natură poetică, iar nu ştiinţifică. În ciuda puterii şi utilităţii ei, ştiinţa satisface un domeniu limitat, impus de regulile propriului limbaj. În interiorul respectivului domeniu, ea este relevantă şi adecvată. În exteriorul domeniului, vă oferă lama unui bisturiu, atunci când aţi cerut o floare.

Meditaţia ne poartă în profunzimea lumii poetice a metaforei şi simbolului. Trecem din tărâmul lamei bisturiului în cel al florii. Trecem din lumea raţională, liniară şi logică, în lumea intuiţiei, unde adevărul se prezintă sub forma unor străfulgerări de pătrundere şi determină modificări profunde în felul cum răspundem înaintea percepţiilor. O lume a existenţei, iar nu a raţiunii, o lume în care a fi om este ceea ce este, iar nu ceea ce ni se spune că este, şi unde viaţa este trăită, iar nu analizată şi discutată.

De aceea, dacă am mai examina o dată întrebarea „Ce este meditaţia?", ar fi firesc să evităm definirea ştiinţifică şi să spunem că meditaţia este o floare de lotus ce răsare din ape nemişcate. Sau un călugăr şezând, înconjurat de tăcerea uriaşelor piscuri muntoase. Sau un şir de copaci conturaţi pe linia orizontului. Sau o femeie, liniştită, pe o bancă, în mijlocul tumultului unei metropole. Sau un călător mergând pe o cărare printr-un codru secular. Sau muzica înceată a unui flaut într-o seară de vară.

Cândva, un înțelept a spus că tragedia occidentalului este că „el nu poate sta în liniște în odaia sa". Meditația înseamnă această stare de liniște în propria odaie, indiferent dacă este vorba de încăperea fizică din lumea exterioară sau de cea mentală din lumea interioară. Meditația înseamnă a-ți percepe propria ființă, a percepe ce anume se află îndărătul miilor de gânduri și emoții care ticsesc, de obicei, viața. Gândiți-vă la propriul *dumneavoastră* simbol pentru meditație. Găsiți un simbol care, pentru dumneavoastră, să întrupeze meditația, oricât de hazardat vi s-ar părea. Dacă nu puteți găsi imediat un asemenea simbol, încetați să-l mai căutați și lăsați-l să apară din subconștient la vremea lui, poate chiar în decursul meditației. Nu uitați că simbolurile reprezintă limbajul subconștientului și că meditația ne permite să ascultăm acel limbaj.

În sfârșit, nu uitați că meditația există deja în interiorul dumneavoastră. Deși, din comoditate, ne referim adesea la ea ca la o tehnică, în realitate nu este ceva care așteaptă să fie învățat. Nu este ceva adițional persoanei care sunteți în clipa de față, o chestiune suplimentară ce trebuie studiată în felul în care studiem limbajul calculatorului, sau o limbă străină. Meditația înseamnă a percepe ceea ce sunteți deja, ce ați fost dintotdeauna și veți fi mereu. Dacă doriți o ultimă metaforă, este felul în care apare lumea atunci când stați nemișcat și o vedeți cum este, iar nu când este distorsionată de propria dumneavoastră mișcare.

CASETA 3
LIMBAJUL SIMBOLURILOR

Luați o foaie de hârtie și desenați pe ea un cerc. Contemplați cercul câteva clipe, apoi scrieți toate asociațiile pe care vi le sugerează. Ele sunt „limbajul" cercului, lucrurile pe care cercul le simbolizează pentru dumneavoastră.

Dacă mai multe persoane efectuează același exercițiu, ele vor obține, în mod invariabil, același „limbaj". Cercul este unul dintre cele mai puternice simboluri universale, utilizat nu numai ca desen, ci și ca experiență trăită; așa sunt, de pildă, Masa Rotundă a regelui Arthur și a cavalerilor săi, sau dansurile în cerc, care constituie nu doar un obicei popular, ci și un specific al riturilor sacre și șamanice.

Cercul reprezintă întregul, caracterul complet, împlinirea, unitatea, absolutul. Este lucrul cel mai apropiat de perfecțiune pe care-l putem obține, întrucât nu are nici început și nici sfârșit, iar toate punctele sunt echidistante față de centru. Cercul apare în toate religiile, de la crucea celtică la roata budistă și de la simbolul yin-yang al taoiștilor la cupola moscheilor islamice. Nici un alt simbol nu descătușează o asemenea revărsare de bogăție dinspre subconștient și nici un alt simbol nu poate conduce mai ușor spre senzația de pace și liniște în meditație.

Încercaţi acum acelaşi exerciţiu, pe rând, cu crucea, cu pătratul şi cu triunghiul. Ele sunt simboluri mai stimulatoare, mai provocatoare decât cercul, dar, din nou, conţin niveluri importante de semnificaţii, care au fost utilizate în toate religiile însemnate.

Printre altele, crucea simbolizează punctul de întâlnire dintre cer şi pământ, arborele vieţii (observaţi cum, frecvent, despre Hristos se spune în mod simbolic că a fost răstignit pe un „copac"), extinderea infinită în toate direcţiile, cele patru elemente cu al cincilea (eterul) în centru. Pătratul simbolizează puterea, integritatea, tenacitatea, iar triunghiul simbolizează trinitatea (care apare în diverse forme în aproape toate religiile), energia masculină – când este îndreptat cu vârful în sus, energia feminină – când este îndreptat cu vârful în jos, şi contopirea masculinului cu femininul – când cele două triunghiuri, cel cu vârful în sus şi cel cu vârful în jos, sunt suprapuse pentru a forma o stea.

Încercaţi apoi să combinaţi două sau mai multe dintre aceste patru simboluri, pentru a obţine altele. Experimentaţi până veţi găsi ceva care să aibă un înţeles special pentru dumneavoastră. Acesta, într-un sens, este propriul dumneavoastră simbol.

În orice caz, atunci când meditaţi asupra simbolurilor, înlăturaţi din minte toate asocierile menţionate anterior. În ultimă instanţă, ele nu sunt decât cuvinte. Lăsaţi simbolul să vi se adreseze direct, să-şi producă efectul la nivelul senzaţiei, al trăirii. De exemplu, una este să vorbeşti despre „armonie" sau despre „pace", şi cu totul altceva să te simţi *în* armonie sau *în* pace. Atunci când meditaţi asupra unui simbol, ignoraţi asocierile verbale care apar ca răspuns faţă de simbol, tot aşa cum ignoraţi alte gânduri. Ele pot fi reamintite şi consemnate ulterior, dar, pe durata meditaţiei, lăsaţi simbolul să vorbească pentru sine.

3. CONCENTRAREA, SENINĂTATEA, INTUIȚIA

FUNDAMENTELE MEDITAȚIEI

În acest moment, ar fi bine să facem o pauză și să rezumăm fundamentele practicării meditației (detaliile complete sunt oferite în cartea mea, *Elemente de meditație*). Dacă abia începeți meditația, vă va fi util să știți de unde să porniți; dacă aveți deja o anumită experiență, vă va fi util să recapitulați etapele parcurse, așa cum facem cu toții la răstimpuri. Este foarte ușor să permitem practicării să devină o rutină. Ne așezăm pentru a medita din obișnuință, dar, destul de repede, ne pierdem în gânduri. Desigur, este o modalitate plăcută de a-ți petrece timpul, presupunând că gândurile sunt ele însele plăcute; singurul rezultat obținut, în acest caz, va fi că vor trece săptămâni și luni fără să înregistrăm nici un progres. Oricare ar fi scopul meditației, în nici un caz nu este cel de a cădea pe gânduri.

După cum am menționat în capitolul 1, primul pas esențial în practicarea meditației, indiferent de forma acesteia, este concentrarea. Mintea trebuie să aibă ceva asupra căruia să se concentreze, și e necesar să rămână concentrată. Ori de câte ori atenția este abătută – din cauza gândurilor nepoftite, a oboselii sau a plictiselii, ea trebuie readusă, blând, dar cu fermitate, asupra punctului de focalizare. Practic, acest punct poate fi absolut orice; totuși, mai cu seamă în etapele inițiale de meditație, este recomandabil să fie ceva simplu și/sau ritmic. Din acest motiv, încă de pe timpul lui Buddha, cu cinci sute de ani înainte de Hristos – și probabil din vremuri imemoriale, cu mult înaintea lui Buddha – , a fost întrebuințată respirația.

Respirația este atât simplă, cât și ritmică, o permanentă intrare și ieșire, ridicare și coborâre, flux și reflux. În plus, deoarece respirația ne însoțește

permanent, la bine și la rău, ea nu deține asocieri personale specifice. Este fundalul nebăgat în seamă al vieții, vital pentru însăși existența noastră, totuși considerat în asemenea măsură implicit încât, de cele mai multe ori, nici nu ne dăm seama de existența sa. Dacă aveți cumva astm, sau bronșită ori alte probleme respiratorii, veți fi mult mai conștient decât restul oamenilor de valoarea fiecărei respirații, însă tot nu-i veți acorda atenția cuvenită.

LUCRUL CU RESPIRAȚIA

Prin urmare, respirația este un punct de focalizare foarte bun. Totuși, meditatorul n-o urmărește de la nas și până în abdomen, ci rămâne într-unul din aceste locuri. Fie în nări, unde aerul este răcoros când îl inspirăm și se încălzește la expirație, fie în acel loc din abdomen în care simțim ridicarea și coborârea diafragmei. Deplasarea de la un punct de focalizare la altul, prin urmărirea traiectului respirației, duce la distragere. Concentrarea noastră trebuie să fie, folosind termenul budist, *unidirecționată*.

Așadar, după ce v-ați așezat într-un loc liniștit, fie în poziția lotus, fie într-una din variantele ei, sau stând pe un scaun cu spătar, cu spinarea dreaptă, cu palmele pe coapse și tălpile pe podea, concentrați-vă atenția asupra nărilor sau abdomenului și mențineți-o acolo, refuzând să vă lăsați distras de gânduri, ori de evenimente exterioare. Teoretic, nimic mai simplu! Simțiți aerul aspirat, apoi observați scurta pauză dintre inspirație și expirație, după care simțiți aerul expirat și, din nou, observați o scurtă pauză, de data aceasta între expirație și inspirație. Cel puțin la început, nu urmăriți un șablon aparte al respirației dumneavoastră – cum ar fi expirații mai lungi decât inspirațiile; pur și simplu, lăsați ca respirația să se desfășoare firesc, natural, devenind tot mai calmă pe măsură ce corpul și mintea dumneavoastră se relaxează în meditație.

Pentru a vă ajuta în concentrare, vă puteți număra respirațiile, numărând de la unu la zece pentru fiecare expirație, apoi revenind la unu și reîncepând. Dacă se întâmplă să pierdeți șirul numărătorii, începeți din nou de la unu.

CASETA 4
PRANAYAMA

Concentrarea asupra respirației în meditație îi face adesea pe oameni să întrebe dacă nu cumva ar trebui să respire într-un chip anume. Sfatul cel mai bun este să respire natural și să conștientizeze, pe măsură ce meditația sporește în profunzime, modul in care respirația devine tot mai lină și mai delicată, până ce, finalmente, este aproape imperceptibilă.

Există, totuşi, câteva tehnici speciale de respiraţie, cunoscute ca *pranayama*, care se învaţă în yoga. Despre ele se afirmă că sunt metode cu ajutorul cărora meditatorul poate obţine un control tot mai mare asupra forţelor vitale din corp, pe care le utilizează nu numai pentru susţinerea sănătăţii fizice, ci şi pentru transformarea energiei fizice în energie spirituală (capitolul 4). Nu se recomandă folosirea metodelor mai avansate fără a fi supravegheat de un profesor, deoarece se pot dovedi periculoase (de exemplu, pot afecta ritmul cardiac), însă există câteva tehnici introductive, care ajută mintea şi corpul să pătrundă mai repede în meditaţie. În continuare, vă voi oferi câteva exemple. Dacă doriţi, le puteţi practica pentru câteva minute, ori de câte ori vă aşezaţi pe pernă sau scaun, apoi lăsaţi respiraţia să-şi stabilească tiparul firesc.

- Forma cea mai simplă de pranayama este să inspiraţi pe gură, cu buzele ţuguiate ca pentru a fluiera, până ce plămânii se umplu, apoi să înghiţiţi, să închideţi gura şi să expiraţi, la fel de lent, pe nas. Se spune că acest exerciţiu aduce o stare de bunătate, prietenie şi voioşie, frumuseţe a formei şi viaţă lungă.
- Una dintre variantele cele mai relaxante de pranayama este să permiteţi expiraţiei să dureze mai mult decât inspiraţia. În mod ideal, expiraţia ar trebui să dureze cât număraţi în tăcere până la opt, iar inspiraţia, cât o numărătoare până la patru. Pentru început însă, este suficient să vă asiguraţi că una este mai lungă decât cealaltă.
- O versiune mai avansată a acestui procedeu este să reţineţi fiecare inspiraţie o durată dublă decât cea necesară expiraţiei. Astfel, ritmul este 4–16–8, care, în urma practicării, poate fi crescut la 6–24–12. Nu trebuie să apară nici un fel de încordări; de asemenea, între expiraţie şi inspiraţie nu trebuie să existe o pauză apreciabilă. Pentru obţinerea unui beneficiu maxim, obturaţi nara dreaptă, apăsând-o cu degetul mare drept, inspiraţi prin nara stângă, astupaţi ambele nări în vreme ce reţineţi respiraţia, apoi apăsaţi nara stângă cu degetul mare stâng şi expiraţi prin nara dreaptă. La următoarea respiraţie, inversaţi procedura, inspirând prin nara dreaptă şi expirând prin cea stângă; continuaţi, inversând nările la fiecare respiraţie. (Această respiraţie nord-sud, cum este ea numită, constituie metoda cea mai bună pe care o cunosc pentru evitarea răcelilor sau pentru degajarea sinusurilor.)

Nu uitaţi că în aceste exerciţii de respiraţie nu trebuie să existe nici un fel de încordări. Dacă apar efecte neplăcute (ameţeli, palpitaţii, senzaţii de sufocare), opriţi-vă imediat. Strădaniile dumneavoastră au fost prea intense. Data viitoare, fiţi mai destins.

Dacă abia începeţi să învăţaţi meditaţia, limitaţi durata unei şedinţe la cinci-zece minute. Încercaţi ca şedinţele să se desfăşoare zilnic la aceeaşi oră, dimineaţa sau seara, după cum vă este convenabil. Treptat, pe durata mai multor săptămâni, extindeţi cele cinci-zece minute la cincisprezece-douăzeci

de minute, totuși nu căutați niciodată să iuțiți pasul. Meditația nu înseamnă a scrâșni hotărât din dinți. Ea înseamnă a sta liniștit cu tine însuți și, cu toate că necesită un tip propriu de disciplină, acesta are mai puține legături cu rigiditatea decât cu flexibilitatea.

Atunci când se ivesc inevitabilele gânduri și emoții, lăsați-le să să treacă prin conștiință și dincolo de conștiință, aidoma unor nori reflectați în apă. Nu încercați să le împingeți pentru a se îndepărta, ci lăsați-le să se deplaseze după voia lor. Indiferent cât de „importante“ par gândurile, sau cât de presante ori neliniștitoare emoțiile, nu vă agățați de ele, nici nu permiteți unuia dintre ele să declanșeze altul și altul, fapt care v-ar determina să porniți pe o pistă de distragere, care v-ar îndepărta tot mai mult de simplele probleme ale inspirației și expirației. Cu toate acestea, dacă sunteți distras, reveniți blând, dar ferm, la respirația dumneavoastră. Evitați să fiți nerăbdător cu dumneavoastră înșivă și evitați să vă convingeți că nu veți învăța niciodată să meditați. Mintea dumneavoastră rătăcitoare vă demonstrează, pur și simplu, cât de mult aveți nevoie să meditați. Ea vă ajută, vă îmboldește, vă arată cât de puțin control dețineți asupra propriei gândiri. Răspunsul corect este recunoștința față de acea parte a minții dumneavoastră care a devenit conștientă că sunteți distras și care v-a reamintit să vă întoarceți în punctul de focalizare.

CASETA 5
TRATAREA DISTRAGERILOR

O dată ce începem să medităm, devenim conștienți de numărul mare de distrageri existente în fiecare clipă a vieții noastre, care ne îndepărtează atenția de la ceea ce facem la un moment dat. Distragerile pot fi de tipul disconfortului fizic (o durere, o mâncărime), zgomotelor neașteptate (televizorul vecinului, strigătele copiilor), crampelor de foame, sau apariției de gânduri și emoții.

Ce ar trebui făcut în privința lor? Asemenea distrageri există permanent, dar, în meditație, ele sunt mai evidente, uneori aducându-ne pe punctul de a exploda. O mâncărime minoră se transformă într-o iritație devastatoare, murmurele glasurilor devin răcnetele unor sălbatici, amintirea unui șlagăr capătă sonoritatea unei fanfare, iar un fior de enervare se amplifică la dimensiunile unei rafale de furie.

Sfatul standard – singurul sfat – este ca doar să observăm toate aceste lucruri și să continuăm să medităm. Ușor de zis, dar greu de făcut! Cum ați putea „doar să observați“ ceva care vă solicită frenetic atenția? Răspunsul se află în atitudinea mentală a observării. Hotărârea încruntată, aprigă de a *nu* vă lăsa distras de ceea ce considerați ca fiind intruziuni nedorite nu face decât

să agraveze situația. Atitudinea corespunzătoare este cea conform căreia aceste distrageri reprezintă o parte normală, firească, a vieții. Viața obișnuită nu-și va strânge catrafusele ca să plece, pentru că dumneavoastră doriți să meditați. Adevărata meditație este capacitatea de a rămâne concentrat în mijlocul vieții, nu de a fugi de viață. Prin urmare, distragerile fac parte din ceea ce *există*, din activitatea care se desfășoară permanent, atât în lumea exterioară, cât și în cea interioară.

O dată ce problemele sunt văzute în această lumină, puteți înțelege că, paradoxal, toate distragerile există pentru a vă ajuta, testându-vă profunzimea concentrării.

Nu încercați niciodată să eliminați distragerile exterioare. Lăsați-le să intre în conștiință și să treacă prin ea, precum toate celelalte lucruri înregistrate de minte. Procedați similar cu senzațiile minore de disconfort ale corpului. Nu le urâți și nu vă grăbiți să le îndepărtați. De îndată ce căpătați obiceiul de a vă schimba poziția, ori de a vă scărpina, va trebui să procedați așa tot mai frecvent. Continuați să meditați alături de diconfortul fizic; majoritatea senzațiilor vă vor părăsi conștiința, ca toate celelalte fenomene. Dacă devin cu adevărat sâcâitoare, ocupați-vă de ele. Nu uitați, totuși, că nemișcarea corpului ajută nemișcarea minții, iar menținerea poziției, în ciuda disconfortului, vă obișnuiește să nu considerați că trebuie să vă modificați permanent ambientul doar pentru a vă simți bine.

Totul devine mult mai simplu dacă – la fel ca în cazul gândurilor și emoțiilor – nu *vă identificați* cu distragerile. Observați-le, dar păstrați-vă mintea detașată. Ele reprezintă conținutul temporar al minții, nu mintea însăși. Cu cât vă identificați mai puțin cu ele, cu atât veți deveni mai conștient de acest lucru, și cu atât vă vor domina mai puțin conștiința.

Trebuie să scot în evidență importanța acestei atitudini de recunoștință. Dacă vă blestemați de fiecare dată când vă pierdeți în gânduri, pe lângă faptul că veți deștepta sentimentul nedorit al dezgustului de sine, vă veți condiționa mintea să *nu* vă reamintească, pe viitor, atunci când hoinărește. Practic, o pedepsiți de fiecare dată pentru că vă reamintește și, evident, nu-i place să fie pedepsită. De aceea, vă va reaminti tot mai rar și veți constata că vă concentrați tot mai greu. Ca răspuns la respectivul sentiment de frustrare, mintea dumneavoastră va începe să vă șoptească, în mod convingător, că meditația este o risipă completă de efort și că ar fi o idee excelentă să găsiți ceva mai bun de făcut cu timpul dumneavoastră.

MEDITAŢIA NU ESTE ANTIINTELECTUALĂ

Nimic din ceea ce am spus până acum nu demonstrează că meditaţia ar fi antiintelectuală şi adecvată doar pentru persoanele cu minţi neiscoditoare. Dimpotrivă, meditaţia vă angajează întreaga fiinţă, incluzând şi intelectul. Nu trebuie să vă părăsiţi intelectul la uşă de fiecare dată când intraţi în odaia de meditaţie. Intelectul constituie un instrument foarte puternic şi ne este dat pentru a fi folosit; totuşi el nu se angajează în timpul practicării propriu-zise a meditaţiei, în sensul de a primi o problemă spre rezolvare şi de a o aborda cu gândire raţională, logică, analitică. Cu siguranţă, intelectul este prezent în meditaţie. Unde altundeva ar putea fi? Dacă vă îndoiţi de acest lucru, observaţi modificările lui subtile rezultate în urma meditaţiei, felul în care devine mai deschis faţă de ideile noi, mai bogat, mai creativ, mai echilibrat şi mai puţin rigid în concepţie.

Fără îndoială, puteţi folosi intelectul pentru a reflecta asupra naturii şi semnificaţiei meditaţiei în momentele dumneavoastră non-meditative. Dar, în decursul meditaţiei propriu-zise, sarcina minţii este de a se concentra unidirecţional, nu de a fi distrasă de gândurile, banale ori profunde, ce pot apărea. Cu toţii trebuie să învăţăm acest lucru şi să mai învăţăm că suntem egali atunci când ne aşezăm să medităm. Calificativele noastre academice, mărimea contului bancar, poziţia pe care o ocupăm în cadrul serviciului şi în societate nu au nici o valoare. Fiecare dintre noi se găseşte înapoi, în punctul de plecare, şi începe drumul încă o dată.

CONCENTRARE PLUS SENINĂTATE

Să revenim acum la rezumatul exerciţiilor de bază implicate în meditaţie. Focalizarea unidirecţională asupra respiraţiei, fără iritarea cauzată de hoinărelile minţii şi fără aşteptări sau ţeluri elevate, vă dezvoltă concentrarea. Treptat, această concentrare devine mai clară şi mintea divaghează mai rar. Progresul nu se produce în linie dreaptă. În unele zile, veţi simţi că v-aţi angajat decisiv pe drumul cel bun, pentru ca în alte zile să fiţi convins că regresaţi. În unele zile, mintea vă rămâne conştientă şi concentrată, iar în altele pălăvrăgeşte ca un stol de vrăbii. Totuşi, până şi şedinţa de meditaţie cea mai dezamăgitoare poate reprezenta o experienţă întăritoare, dacă o priviţi ca pe un memento al necesităţii de a exersa în continuare şi dacă, ulterior, veţi fi de acord s-o revedeţi şi să identificaţi de ce şi în ce fel concentrarea dumneavoastră n-a fost adecvată. Dacă această examinare ulterioară este încununată de succes, atunci o şedinţă „dezamăgitoare“ poate fi uneori chiar mai utilă decât una „satisfă-

cătoare". Desigur, însăși strădania de a rămâne concentrat în timpul unor ședințe „dezamăgitoare" poate contribui la dezvoltarea capacităților dumneavoastră mai mult decât o ședință în care mintea urmează ascultătoare respirația. Din acest punct de vedere, ședințele „dezamăgitoare" se pot număra printre profesorii dumneavoastră cei mai valoroși.

Atunci când sunteți capabil să mențineți concentrarea chiar pentru câteva minute, spontan, parcă printr-un miracol, începe să apară calmul. Mintea și corpul dumneavoastră intră într-o stare de tihnă, de pace liniștită. Respirația, bătăile inimii, metabolismul însuși se reduc. Ritmul întregii dumneavoastră ființe încetinește și devine mai lin, mai blând, mai subtil. Aceasta este a doua etapă a meditației, starea de *seninătate*. Un tip cu totul special de seninătate. În capitolul 1, am menționat că, potrivit unor cercetări psihologice, meditația nu ar oferi beneficii superioare celor obținute prin practicarea tehnicilor de relaxare. Poate că este adevărat. Însă o dată ce veți pătrunde în seninătatea meditativă, veți deveni conștient de diferența uriașă dintre ea și simpla relaxare.

În meditație, mintea este conștientă de faptul că lasă să treacă distragerile ce intervin între ea și pacea ei; este conștientă de faptul că se regăsește, nu se pierde, în labirintul propriei gândiri; este conștientă de faptul că devine mai clară, mai precisă, asemănătoare razelor de soare care străbat norii. Pe de altă parte, în simpla relaxare, mintea obișnuiește să treacă liberă prin orice experiență mentală, imaginată sau amintită, care aduce cu ea sentimente plăcute, liniștitoare. Mintea intră într-o stare similară visului, de transă, cu totul diferită de seninătatea alertă, vigilentă. În cele mai multe tehnici de relaxare, minții i se permite să hoinărească, să se decupleze, pe când în meditație există o cuplare, o percepere a unei conștientizări noi și mult mai subtile decât cea simțită chiar și în momentele cele mai alerte ale vieții normale.

Bineînțeles, această seninătate se manifestă rareori în decursul etapelor inițiale de meditație, tot așa cum relaxarea profundă se face simțită pentru foarte scurt timp în cazul unui novice în practicarea relaxării. Seninătatea meditativă nu se menține fără o exersare îndelungată, și adesea este neclar de ce apare timpuriu în unele ședințe de meditație, în timp ce în altele este doar trecătoare, chiar dacă concentrarea pare profundă și susținută. Există, de asemenea, niveluri diferite de seninătate, incluzând acele stări profunde de beatitudine despre care vorbesc practicanții cu experiență. Totuși, la început, seninătatea înseamnă mai degrabă absența emoțiilor decât deșteptarea nivelurilor mai profunde de fericire existențială. Într-o bună zi, aceste niveluri vor putea fi atinse... sau nu. Prin experiența meditației, meditatorul devine conștient de faptul că practicarea meditației este mai degrabă un țel în sine, decât un mijloc folosit pentru atingerea unui țel. Firește, e posibil ca, într-o

bună zi, să ducă la un țel inimaginabil, imposibil de cunoscut, dar, deocamdată, importantă este practicarea în sine. Iar a vă gândi la un asemenea țel după ce ați început să practicați meditația, înseamnă a-l îndepărta complet din sfera tangibilului.

CONCENTRARE PLUS SENINĂTATE PLUS PĂTRUNDERE

Pentru unele persoane, seninătatea dobândită prin meditație – indiferent de nivel – constituie un scop în sine și nu încape îndoială că această seninătate aduce avantaje importante, materializate într-o abordare mai calmă, mai productivă, mai echilibrată a vieții. Există însă și o a treia etapă a meditației, cea care îl poartă pe meditator în inima experienței meditative. Aceasta este etapa *pătrunderii*, în care individul începe să facă descoperirile ce răspund la întrebarea „Cine sunt eu?". Uneori, la această etapă se ajunge spontan în timpul meditației, din nou ca prin miracol, dar, de obicei, ea necesită un angajament clar, un angajament pe care unii îl găsesc pretențios și față de care manifestă șovăială.

Acest angajament este de a vedea exact ce anume se petrece în propria minte, indiferent despre ce ar fi vorba. În plus, el necesită o formă de *activitate*, spre deosebire de starea mai pasivă, trăită în seninătate, deși este o formă de activitate ce poate fi abordată numai dacă s-a atins seninătatea (un nou paradox). Încercarea de a o aborda prematur nu face decât să agite mintea; închipuiți-vă că ați răscoli mâlul de pe fundul unui iaz. După atingerea seninătății, această activitate nu tulbură mintea și nu folosește mai multă energie mentală decât simpla urmărire a respirației. În acest caz, nici vorbă de răscolirea mâlului de pe fundul iazului – ea aduce mai mult cu mișcarea mâinii printr-o apă cristalină și urmărirea vălurelelor care se răspândesc la nesfârșit, în toate direcțiile.

De fapt, puteți practica activitatea de pătrundere insistând asupra respirației în modalitățile definite de Buddha în *Satipattha-nasutta* (*Sutra despre aplicarea preocupării*). Aceasta implică examinarea în detaliu a inspirațiilor și expirațiilor, pentru a vedea dacă sunt lungi sau scurte, rapide sau lente, grosolane sau rafinate, și examinarea amănunțită a senzațiilor determinate de ele (în esență, a studia ce *sunt* aceste senzații). În mod straniu, acest simplu exercițiu dezvăluie finalmente misterul observatorului și al obiectului observării, relevând însăși realitatea.

O altă modalitate de practicare a activității de pătrundere este să vă îndreptați atenția de la respirație la gânduri. În decursul meditației, gândurile au rămas în fundal, respirația fiind plasată în centrul conștiinței. Acum,

gândurile dumneavoastră devin acest centru, dar continuați să refuzați să vă lăsați prins de ele, mental sau emotiv, sau să le lăsați să vă poarte în călătoriile lor fanteziste. Pur și simplu, observați-le cu aceeași detașare vigilentă cu care v-ați urmărit respirația. Lăsați-le să se deplaseze, aidoma reflecțiilor norilor pe apă, dar concentrați-vă asupra punctului din care apar și în care dispar, ca și a spațiului dintre ele, atunci când mintea se golește și rămâne ea însăși.

Despre această stare, despre această percepere a pătrunderii nu se poate spune nimic care să aibă o valoare comparabilă cu experiența reală. Totuși, în această etapă, metodele de meditație încep să difere între ele – ca tehnică, nu ca direcție –, deoarece există multe alte lucruri asupra cărora meditatorul se poate concentra, în afara de respirație sau de gânduri. În următorul subcapitol, voi examina câteva dintre aceste lucruri și tehnicile asociate lor; o prezentare mai detaliată formează o parte însemnată a următoarelor capitole. Dar, înainte de a lăsa în urmă acest rezumat al practicării meditației, permiteți-mi să reiau cele trei etape care formează centrul oricărei forme de meditație, respectiv:

Concentrarea
Seninătatea
Pătrunderea

Sau, formulându-le altfel:

Focalizați-vă mintea
Lăsați-o să rămână calmă
Vedeți ce există acolo

TIPURILE DE MEDITAȚIE

Ar fi eronat să insist excesiv asupra deosebirilor dintre diversele tehnici de meditație în etapa pătrunderii; totuși, este necesară o încercare de clasificare a lor, pentru a obține o imagine de ansamblu asupra acestui subiect vast și incredibil de bogat. Claudio Naranjo, un psihiatru chilian care a efectuat un studiu special asupra meditației, propune în cartea sa, *Cum să fim*, o metodă practică de clasificare bazată pe două dimensiuni bipolare. El denumește una dintre dimensiuni *stop–start*, iar pe cealaltă *preocupare–preocuparea-Domnului*. Să le examinăm, pe rând.

Dimensiunea stop–start. Această dimensiune implică în capătul „stop“ ceea ce Patanjali, în *Yoga Sutra* (*vezi* capitolul 4), denumește ca fiind „anihilarea mișcării minții“. Mintea rămâne concentrată asupra stimulului inițial și este menținută acolo continuu, în vreme ce pătrunderea se dezvoltă de la sine. În capătul „start“ al dimensiunii, meditatorul privește gândurile pe măsură ce ele se ivesc, apoi urmează intuițiile și revelațiile oferite de glasurile interioare,

sentimentele ce pot apărea, în modalitatea în care, de exemplu, creştinul sau musulmanul ascultă glasul Domnului, ori în care şamanul ascultă vocile spiritelor.

Dimensiunea preocupare–preocuparea-Domnului. Capătul „preocupare" al acestei dimensiuni se referă la pătrunderea câştigată prin conştientizarea experienţei imediate, cum ar fi senzaţiile corpului, emoţiile, sau gândurile care apar şi dispar. La capătul „preocuparea-Domnului", meditatorul câştigă pătrundere concentrându-se asupra unui simbol extern, o *mandală*, o *mantră*, atributele Domnului sau flacăra unei lumânări, şi-i permite simbolului să joace rolul unei chei deschizând drumul spre o parte a lumii interioare, ce se află dincolo de această percepere imediată. Cu ajutorul acestei chei, meditatorul trece în noi dimensiuni şi urmează poteci necălcate până atunci. (Faptul că Naranjo utilizează termenul „Domnul" nu înseamnă că, pentru a acţiona în acest fel, trebuie să deţineţi credinţe teiste; prin „Domnul" se înţelege ceva considerat iniţial drept „celălalt", ceva exterior sieşi.)

Cele două dimensiuni ale lui Naranjo se potrivesc cu propria mea modalitate favorită de clasificare a sistemelor de meditaţie, deşi termenii pe care-i prefer pentru dimensiuni sunt *nemişcată–curgătoare*, respectiv *subiectivă–obiectivă*. Aceste două dimensiuni bipolare nu se exclud reciproc. Putem, de exemplu, să începem meditaţia în capătul „nemişcat" al dimensiunii *nemişcată-curgătoare* şi să trecem în modul „obiectiv" al dimensiunii *subiectivă–obiectivă*. Sau putem începe din capătul „subiectiv" al dimensiunii *subiectivă–obiectivă* şi să trecem în modul „curgător" al dimensiunii *nemişcată–curgătoare*. Dimensiunile pot fi chiar combinate – e posibil să fiţi simultan în modul „obiectiv" şi în modul „curgător" (adică, puteţi medita asupra unui simbol al Domnului şi apoi să auziţi vocea Domnului, aşa cum se întâmplă hinduşilor cucernici). Totuşi, nu e posibil – cel puţin până nu atingeţi punctul adevărului final, în care se spune că toate contrariile dispar! – să vă aflaţi efectiv simultan în capetele opuse ale *aceleiaşi* dimensiuni (adică, atât în „nemişcat", cât şi în „curgător", sau atât în „subiectiv", cât şi în „obiectiv"), întrucât ar însemna să fragmentaţi concentrarea unidirecţională fără de care progresul este imposibil.

Deşi în meditaţie ne putem deplasa dintr-o dimensiune în alta, nu trebuie să procedăm astfel în mod premeditat. În practicarea meditaţiei, este esenţial ca înainte de începerea unei şedinţe, să fiţi conştient de metoda exactă pe care o veţi întrebuinţa, ca şi de intenţia de a rămâne în interiorul acesteia. Multe persoane rămân pe toată durata vieţii la un singur procedeu. Altele păstrează o metodă, până se familiarizează cu o alta care li se pare mai potrivită. Cu toate acestea, nici un meditator experimentat nu va decide să comute de la un procedeu la altul *în timpul* unei şedinţe, deşi pentru un începător tentaţia respectivă poate fi puternică. Constatând că progresul înregistrat este prea

lent, novicele poate începe o ședință pe jumătate descurajat și cu sentimentul că alte tehnici sunt mai „bune“ decât cea utilizată de el. În această stare mentală, nu este deloc surprinzător că, după câteva minute de ședință, sentimentul de descurajare ocupă o mare parte a minții și meditatorul își comută atenția asupra altui punct de concentrare – să spunem, de la respirație la gânduri, ori de la gânduri la o *mantră*, sau de la o *mantră* la o *mandală*.

Drept urmare, progresul înregistrat este și mai redus, iar finalmente meditatorul renunță la ședințe, total deziluzionat. În meditație nu există scurtături. Desigur, atunci când v-ați dezvoltat concentrarea și seninătatea și sunteți pe punctul de a aborda etapa pătrunderii, e posibil ca o formă de meditație să fie, pentru dumneavoastră, mai acceptabilă decât alta, fiindcă se potrivește mai bine cu sistemul credințelor dumneavoastră, cu temperamentul sau cu interesele dumneavoastră; oricum, însă, toate meditațiile sunt clădite pe aceleași temelii, concentrare și seninătate, iar aceste calități se dezvoltă exclusiv prin autodisciplina care apare din lucrul îndelungat cu același element de focalizare a conștiinței.

Să subliniem acest lucru, citând cuvintele lui Conze despre concentrare:

„... concentrarea este o îngustare a câmpului atenției într-o manieră și pentru o durată determinate de voință. Mintea este unidirecțională, nu se abate, nu se risipește și devine statornică, aidoma unei flăcări în absența vântului... Concentrarea este cea care asigură o stabilitate în fluxul permanent [al minții – *n. a.*], permițând minții să rămână în, sau asupra aceluiași obiect, fără distragere...“

Meditații budiste, pag. 19

Esențială este această rămânere în, sau asupra aceluiași obiect de conștientizare, fără distragere, indiferent de forma de meditație pe care o folosiți și indiferent ce capăt al dimensiunilor *nemișcat–curgător* sau *subiectiv–obiectiv* alegeți.

O CLASIFICARE A CĂILOR MEDITATIVE

Permiteți-mi acum să grupez sub cele două dimensiuni câteva exemple de sisteme de meditație majore.

Nemișcate		*Curgătoare*
Vipassana		Rugăciunea extatică
Hatha yoga		Chietismul quaker
Tai chi		Șamanismul
		Misticismul creștin

Subiective	⟷	*Obiective*
Zazen		Religiile misterelor
Meditația koan		Cabala
Shikantaza		Bhakti yoga
		Jnana yoga

În legătură cu aceste grupări, e necesar să subliniez trei aspecte:

1. Ele nu trebuie privite literal. Exceptând faptul că, *în interiorul* unei tehnici, meditatorul nu poate fi, efectiv, simultan în ambele capete ale unei dimensiuni, nu există granițe ferme care să fie trasate *între* tehnici și nici specificații referitoare la tehnicile care aparțin unor dimensiuni anume. Tehnicile se suprapun și se contopesc în mai multe puncte, și pot fi aduse argumente rezonabile pentru alte clasificări decât cea adoptată de mine. Clasificarea mea nu reprezintă decât o modalitate de clarificare a gândirii noastre. Cu cât încercăm mai mult o astfel de clarificare, cu atât ne dăm seama mai mult că la baza tuturor tehnicilor se află un șablon, iar felul în care el unește tehnicile este mai important decât felul în care le separă.

Voi reveni la această problemă a unității, la tema fundamentală care leagă diversele sisteme de meditație, atât la nivelul practicării, cât și la nivelul teoretic. Într-adevăr, recunoașterea acestei unități face atât de important studiul diverselor sisteme. De fapt, cartea de față constituie tocmai o încercare de a răspunde la întrebarea: „De ce un meditator ar dori să studieze și alte sisteme decât cel propriu?". Sper că răspunsul meu va arăta că, la fel cum un voiaj în străinătate ne sporește nu numai cunoștințele despre alte culturi, ci și despre cultura căreia îi aparținem, tot așa studierea altor tradiții de meditație ne ajută să pricepem mai bine tipul de meditație pe care-l preferăm.

2. Nici unul dintre procedeele grupate sub cele două dimensiuni nu este neapărat mai puțin „eficient", sau mai puțin „avansat" decât celelalte. Eficiența și progresul sunt determinate de modul în care le studiem și le practicăm. Din acest motiv, o repet, dacă doriți să profitați cât mai mult de pe urma meditației, ar trebui să studiați și fundamentele teoretice, nu numai pe cele practice. Printre cele opt cerințe ale progresului spiritual/psihologic (așa-numita Cale-cu-opt-Ramuri), Buddha enumera *cunoașterea corectă* și *contemplarea (meditația) corectă*. Una fără cealaltă constituie un handicap. A intra în meditație cu o cunoaștere greșită, indiferent dacă este vorba despre o simplă confuzie sau despre dorința de a căpăta putere asupra celorlalți, prin dezvoltarea de *siddha* (*vezi* capitolul 9), are o valoare limitată. În mod similar, valoarea este limitată dacă dețineți cunoașterea corectă, dar nu ați dezvoltat experiența directă a meditației corecte, care s-o sprijine.

În esență, „cunoașterea corectă" înseamnă înțelegerea corectă, o filosofie de viață care caută să vadă lucrurile așa cum sunt ele, nu dindărătul unui văl de autoamăgire. Cunoașterea corectă se poate deprinde din acea măreață

învățătură spirituală (în forma ei pură) care este cea mai potrivită temperamentului și formației culturale a fiecărei persoane. Caracteristicile ei definitorii sunt în număr de două și sugerează că toate aceste învățături profunde derivă din aceeași sursă: individul nu trebuie să-și înalțe sinele deasupra altora, dar nici să nu-l considere drept un ego individual, deosebit de restul creației.

Indiferent de fermitatea cu care individul își păstrează cunoașterea corectă, ea operează doar la nivel teoretic, oricât de mult ar încerca el s-o sprijine cu argumente raționale, credință sau fapte bune, până ce nu se percepe în mod direct realitatea ei – o experiență asigurată de meditație, indicarea directă a realității care pune întrebarea „Cine sunt eu?".

3. Aidoma oricărui sistem care încearcă să traseze o graniță între două niveluri ale experienței interioare, clasificarea oferită de mine reflectă o formă dualistă de gândire. Aspectul acesta este atât de important, încât îl voi discuta mai detaliat la începutul capitolului 8. Acum, doresc doar să subliniez faptul că până și dimensiunile însele propun o distincție fundamentală între „eu" și „non-eu" (indiferent dacă „non-eu" este Dumnezeu sau restul lumii). Aceasta se întâmplă, în principal, fiindcă evoluăm într-o lume ce ne propune constant distincția respectivă, și care ne condiționează să acceptăm că este distincția fundamentală care stă la baza tuturor celorlalte distincții. Dar, după cum explicitează misticismul budist, creștin și hindus, există un anumit nivel de experiență interioară la care această distincție dispare. Misticul creștin Meister Eckhart afirmă:

„Dumnezeu trebuie să fie foarte eu, eu foarte Dumnezeu – există o contopire atât de desăvârșită încât acest el și acest eu sunt același „este", în această ființare acționând etern o acțiune... Ființa lui Dumnezeu este viața mea, iar dacă este adevărat, atunci ceea ce este al lui Dumnezeu este al meu și ceea ce este al meu este al lui Dumnezeu. Ființarea lui Dumnezeu este ființarea mea, nici mai mult și nici mai puțin. Cei drepți trăiesc veșnic cu Dumnezeu, fiind egalii lui Dumnezeu – nici mai jos și nici mai sus. Toată munca lor este făcută de Dumnezeu și munca lui Dumnezeu este făcută de ei."

Operele lui Meister Eckhart, pag. 247

Putem sau nu să simțim ceea ce știm că exprimă Eckhart. El încearcă să ne transmită experiența mistică directă a unității tuturor lucrurilor. Dar indiferent dacă știm sau nu ce exprimă Eckhart, s-ar putea să constatăm că ne vine greu să ne îndepărtăm de ideea că, utilizând o formă obiectivă de meditație, cum ar fi persoana lui Buddha, a lui Hristos sau a lui Krishna, obiectivul focalizator asupra căruia medităm este „non-eu", este „acolo, afară", nu „aici, înăuntru", este un obiect distinct și personalizat, cu un sine distinct și o existență distinctă de ale noastre.

Chiar dacă reușim să ne îndepărtăm de această idee, putem cădea în capcana ideii opuse – că Buddha, Hristos sau Krishna sunt „aici, înăuntru", nu

„acolo, afară"; cu alte cuvinte, că ei sunt o creaţie a propriilor noastre minţi, iar nu că ar poseda o realitate obiectivă. Cădem în capcana distincţiei „fie/ fie" a modalităţii noastre occidentale de gândire; obiectul meditaţiei este *fie* acolo, afară, *fie* aici, înăuntru, nu se poate afla în ambele locuri. În acelaşi timp, adevărata implicaţie a spuselor lui Eckhart şi ale altor profesori avansaţi este că gândirea noastră trebuie să fie în termenii lui „atât..., cât şi". Obiectul meditaţiei este acesta *şi* acela, *atât* „aici, înăuntru", *cât şi* „acolo, afară", şi „aici, înăuntru" şi „acolo, afară", într-un mod care dizolvă distincţia dintre cele două condiţii.

Îmi amintesc cum, odată, la începuturile studiilor mele asupra budismului tibetan, lama de la care primeam învăţături a fost întrebat dacă Buddha şi bodhisattva (maeştri iluminaţi) folosiţi drept concentrare pentru meditaţie, existau în minte sau erau reali. „Da, da, în minte", ne-a asigurat el imediat. Apoi, după câteva clipe, dându-şi seama că occidentalii nu înţeleg lumea în felul în care o înţeleg tibetanii, şi nedorind să ne inducă în eroare, a adăugat, clipind ştrengăreşte: „şi în realitate, şi în realitate".

Dacă vă poate fi de ajutor, gândiţi-vă la lumea interioară ca la o lume comună. Nu este doar lumea dumneavoastră, tot aşa cum lumea interioară a oricărui individ nu este doar a sa. Jung denumeşte acest concept subconştient colectiv (*vezi* Caseta 2) şi-l explică în termeni biologici şi psihologici ca fiind o moştenire interioară comună, aspectul minţii pe care-l dobândim, o dată cu genele, de la strămoşii rasei noastre şi care formează şablonul, planul gândirii noastre. Acest aspect al minţii ne oferă ideile fundamentale, cu ajutorul cărora rasa umană şi-a modelat destinul; de exemplu, ideile noastre de curaj, de onestitate, de sacrificiu de sine, de iubire adevărată şi de cavalerism. Iar la un nivel mai profund, ne oferă imaginile arhetipale – zeii, eroii şi eroinele, înţelepţii cu care ne-am populat panteonurile şi literatura.

Joseph Campbell rezumă toate acestea, în felul următor:

„Devenim purtătorii a ceva care ne este dat de aşa-numitele Muze – sau, în limbaj biblic, de «Dumnezeu». Nu este o fantezie, ci o realitate. Deoarece inspiraţia vine din subconştient şi fiindcă minţile subconştiente ale membrilor oricărei societăţi de dimensiuni reduse au multe lucruri în comun, şamanul sau profetul aduce ceva care aştepta să fie adus în toţi membrii respectivi. Prin urmare, atunci când cineva aude povestea şamanului, el comentează: «Aha! Aceasta este povestea mea. Asta am dorit dintotdeauna să spun, dar n-am fost capabil s-o fac.»"

Puterea mitului, pag. 71

L-aş corecta într-o anumită privinţă pe Campbell, precizând că această moştenire interioară comună este împărtăşită de toţi oamenii, nu numai de membrii unei societăţi de dimensiuni reduse. Deşi există aspecte ale subcon-

știentului colectiv ce pot diferi de la o cultură la alta, chiar consecvența cu care descoperim aceleași teme ne asigură că, la un nivel profund, conținutul subconștientului colectiv este comun tuturor.

De aceea, atunci când vorbesc despre dualismul prezent în clasificările de felul celei pe care am oferit-o, intenționez să spun că există un sens în care, ori de câte ori utilizăm meditația „nemișcată“ sau „curgătoare“, „subiectivă“ sau „obiectivă“, ne concentrăm de fapt efectiv asupra aceluiași lucru. Mintea și conținutul minții constituie unul și același lucru, dar asta nu înseamnă că respectivul conținut – obiectul, simbolul sau Buddha asupra căruia ne concentrăm – se subordonează minții, ori este o invenție a jocului imaginativ al minții. Nu înseamnă nici că mintea este aservită conținutului, ci doar că mintea și conținutul participă la aceeași realitate unică.

Lucrând cu studenții, am remarcat că ei au dificultăți extreme cu acest concept. Nimic surprinzător. Uneori, eu însumi am dificultăți extreme cu el în cadrul propriei experiențe, întrucât toți suntem prizonierii ideii granițelor, ai ideii de „eu“ și de „non-eu“. Încerc să clarific situațiile, oferindu-le studenților o analogie. Îi întreb unde se sfârșesc „ei“ și unde începe „restul lumii“. Clipă de clipă, prin respirație, introducem în noi „restul lumii“. Îl introducem prin actul de hrănire. Și, clipă de clipă, ne oferim restului lumii prin transpirația evaporată, prin celulele epidermale descuamate, prin exhalații sau prin excrețiile fizice. După ce studenții înțeleg acest adevăr, le reamintesc aspectele subliniate în capitolul 2, despre corpurile noastre „alcătuite“ din elemente; le reamintesc că nu există nici o diferență între apa, aerul, pământul și focul din corpurile noastre și apa, aerul, pământul și focul din lumea exterioară. Apoi, merg și mai departe și le reamintesc că introducem în noi „restul lumii“ de fiecare dată când ne folosim ochii și urechile, și ne oferim „restului lumii“ de fiecare dată când ne recreăm sau remodelăm ambientul.

O dată ce gândim conform acestor direcții, începem să căpătăm cunoașterea corectă, iar granița dintre „eu“ și „restul lumii“ se estompează. Există apoi meditații, precum cele pe care le voi descrie în capitolul 10, care duc procesul mai departe, până ajungem în punctul în care începem să percepem – și să conștientizăm mental – faptul că lumea nu este alcătuită așa cum am presupus noi.

În felul acesta, deși, din cauza puterilor noastre limitate de concentrare, nu putem fi simultan în ambele capete ale uneia dintre dimensiunile meditației, dintr-un punct de vedere suntem permanent la ambele capete. Un alt paradox cu care meditatorul se obișnuiește să trăiască.

Păstrând cu fermitate în minte limitarea menționată anterior, voi utiliza sistemul de clasificare a meditațiilor pe care vi l-am propus și voi prezenta detaliat tipurile de meditație individuală.

4. Meditația nemișcată: oprirea minții

Odată, un profesor de meditație ch'an (varianta chineză a Zen-ului) mi s-a adresat, pe când lucram împreună exercițiul „Spune-mi cine ești", descris în capitolul 8: „Doresc ca totul să înceteze, pur și simplu." În timp ce vorbea, lăsa impresia că intră într-o transă profundă, cu ochii plecați în jos și pe jumătate închiși. Cuvintele erau pronunțate foarte lent și după multă cumpănire, de parcă ar fi fost rostite prin el, nu de către el. Stăteam așezați unul lângă altul pe podea, în odaia de meditație, iar lumina ce pătrundea prin singura ferestruică încadra imaginea aurie a unui Buddha. Înapoia lui Buddha, se zăreau dealurile molcome, încununate de nori sur-albăstrui.

Am rămas în continuare locului, iar tăcerea s-a prelungit și s-a adâncit, reliefând nemișcarea și atemporalitatea momentului. Îmi amintesc că am simțit un val de dragoste uriașă pentru profesorul meu, ca și cum el și eu am fi fost unul, și n-am putut fi sigur dacă tristețea ce făcea, de asemenea, parte din momentul acela provenea din el, ori din mine. O tristețe născută din propria noastră vulnerabilitate, vulnerabilitatea unor muritori pe această planetă schimbătoare, care se rotește în nesfârșita eternitate a spațiului. „Doresc ca totul să înceteze... pur și simplu." Pur și simplu, să înceteze.

Dar ce era, s-a întrebat mintea mea, această „încetare" despre care vorbea? Anulare? Desființare? Sfârșitul tuturor lucrurilor, sau doar al perceperii personale a tuturor lucrurilor (care este totuna)? Sfârșitul timpului, al spațiului, al vieții pe care o cunoaștem dar n-o înțelegem, al dealurilor din depărtare, al lui Buddha, cu chipul său de nescrutat și cu surâsul enigmatic? Ce s-ar fi întâmplat dacă toate ar fi încetat? Ce s-ar fi putut întâmpla, de vreme ce n-ar mai fi rămas nimic care să se întâmple și nimeni căruia i s-ar fi putut întâmpla? Oare acest înțelept și blând profesor de ch'an dorea încetarea propriei existențe,

a lungii sale călătorii și căutări, începută în copilărie și continuată și acum? Ce suferință interioară, sau ce seninătate interioară îl putea determina să dorească așa ceva?

Apoi, am înțeles cât de limitată era viziunea mea asupra încetării, cu câtă ușurință căzusem în capcana de a vedea „încetarea" profesorului meu ca având cea mai mică legătură cu existența sau cu non-existența, cu viața sau cu anularea vieții. Cel de-al doilea dintre cele cinci tipuri de Suferințe este denumit de calea sa budistă „menținerea extremelor", Suferința care crede fie în veșnicie (ceea ce numim ego nu se schimbă în fiecare moment), fie în anihilare (ceea ce numim ego nu are o viață viitoare).

Ceea ce profesorul meu intenționase să spună fusese că el dorea să atingă nemișcarea nu doar pentru sine, ci pentru toate ființele, pentru întreaga existență infinită. O nemișcare transcendând veșnicia, sau anihilarea, existența și non-existența, devenirea și non-devenirea, apariția și îndepărtarea. O nemișcare ce avea tot atât de puține în comun cu stagnarea ca și cu activitatea, cu plictiseala ca și cu excitarea, cu venirea ca și cu plecarea, cu viața ca și cu moartea. O nemișcare aflată dincolo de definiții și de absența definițiilor, dincolo de paradox și de tradiție.

Este posibilă o asemenea stare? Desigur, este greu de imaginat, cu atât mai puțin de descris (unul dintre motivele pentru care hindușii au denumit-o întotdeauna „netti, netti – nu aceasta, nu aceasta", schițând-o în termenii a ceea ce nu există, nu în termenii a ceea ce există). În budism, starea respectivă se numește nirvana și se subliniază faptul că ea este „ceva" despre care nu se poate spune „nimic", la fel cum hindușii afirmă că nu se poate spune nimic despre Brahma, principiul universal absolut, așa cum misticii creștini afirmă că nu se poate spune nimic despre Atotputernic („Totul din Atotputernic este unul", a scris Eckhart, „iar despre asta nu se poate spune nimic."), așa cum taoiștii afirmă că nu se poate spune nimic despre tao („Tao despre care se poate vorbi nu este tao cel adevărat", spune *Tao Te Ching*. „Numele care poate fi numit nu este numele adevărat."), sau așa cum misticii evrei ai cabalei vorbesc despre Ain Soph ca despre „non-lucru... dincolo de înțelegere, dincolo de clasificare... există în non-existența sa, iar în non-existența sa există" (Ponce, *Cabala*, pag. 95).

De la începuturile istoriei consemnate, diverși oameni ne-au povestit despre acea stare inefabilă, trăirea aceea pe care o numim iluminare – ei vorbeau ca niște călători care cunoșteau bine, care se conformau ei în această viață, fără s-o aștepte în ceea ce exista ulterior. Iar o dată cu progresul în meditație, apare răspunsul imediat la învățăturile lor: „Ah, da, *desigur*." Fără ca noi să știm cum se întâmplă, meditația aduce cu sine conștiința faptului că spusele lor sunt adevărate; de parcă, fără să ne reamintim cu precizie, am

întrezărit realmente tărâmul la care se refereau ei, sau cel puţin i-am perceput insinuările şi şoaptele în vreme ce am păşit pe cărările mistice ale viselor noastre.

Atunci când profesorul meu a spus că dorea ca totul „să înceteze, pur şi simplu", el se referea la acest tărâm spre care duc toate procedeele de meditaţie, un tărâm care este atât centrul persoanelor noastre, cât şi centrul creaţiei înseşi.

NEMIŞCAREA

Ce vă sugerează dumneavoastră cuvântul „nemişcare"? El este un simbol puternic pentru starea interioară, starea aflată dincolo de toate stările, la care încerc să mă refer. Ar putea sugera *seninătate*, dar nu uitaţi că seninătatea se obţine în meditaţie pe drumul spre pătrundere. Prin urmare, nemişcarea înseamnă ceva mai mult decât seninătatea; este însăşi pătrunderea. Dar – şi aici intrăm din nou în domeniul paradoxurilor – nemişcarea este şi parte a procedeului care ne aduce la pătrundere, parte a concentrării şi a seninătăţii care sunt primele două etape. Finalmente, nu există o deosebire profundă între practicarea meditaţiei şi starea la care duce practicarea. Cum ar putea exista aşa ceva, dacă starea respectivă cuprinde toate lucrurile, dacă este cu adevărat armonia ce conţine toate armoniile la care s-au referit misticii din toate marile religii?

Absenţa unei diferenţe între practicarea meditaţiei şi starea pe care o provoacă respectiva practicare constituie una dintre învăţăturile cele mai profunde conţinute în ch'an şi Zen (de acum înainte voi folosi denumirea „Zen" pentru ambii termeni). În secolul al XIII-lea, un accent special i-a fost conferit, de către maestrul japonez Dögen, întemeietorul sectei Soto Zen. Yuhu Yokoi, care a tradus şi a comentat principalele lucrări ale lui Dögen (*Dögen, maestrul Zen*), sintetizează toate acestea spunând că, în învăţăturile lui Dögen:

„... nu există o diferenţă între practicare şi iluminare, şi de aceea... nici una dintre ele nu este nici prima, nici a doua. Altfel spus, iluminarea nu este ceva la care se ajunge ca *rezultat* al practicării; din capul locului, ea este conţinută în practicare."

Dögen, maestrul Zen, pag. 58

Pentru ca o asemenea concluzie să nu conducă la automulţumire, Yokoi avertizează: „Totuşi, adevărul acesta poate fi pe deplin înţeles numai prin practicarea devotată a Căii."

El înţelege prin aceasta o dedicare totală faţă de meditaţia clipă-de-clipă. Dacă intrăm în meditaţie având în minte ideea unui „obiectiv", înseamnă că

avem o idee *despre* nemișcare, *despre* iluminarea pe care sperăm s-o obținem. În mod inevitabil, această idee, care nu este altceva decât o construcție mentală, intervine în drumul realizării noastre. Ideile noastre preconcepute legate de un „obiectiv" sunt creația propriei noastre gândiri, iar esența meditației este abandonarea prejudecăților, cărora trebuie să le ia locul perceperea neîntinată a ceea ce se află dincolo de ele și de gândurile din care sunt ele alcătuite.

Dōgen însuși, în lucrarea sa *Gakudo Yojin-shy* („Aspecte ce trebuie urmărite în educarea budistă"), afirmă: „A studia Calea înseamnă a încerca să devenim una cu ea – a uita până și de urma iluminării" (*Dōgen, maestrul Zen,* pag. 57). Cu alte cuvinte, noi nu medităm pentru a deveni iluminați, ci medităm fiindcă asta fac indivizii iluminați. Meditația este atât poteca, cât și rodul potecii. „Calea este prezentă în mod complet acolo unde ne aflăm, iar dacă uităm asta", ne avertizează Dogen, în *Fukan Sasen-gi* („Recomandare universală pentru zazen", pag. 47), și permitem „cea mai măruntă deosebire de început între noi și Cale, rezultatul va fi o separare mai mare decât cea dintre ceruri și pământ".

VIPASSANA

Deși nemișcarea constituie o caracteristică a majorității educației Zen, mulți consideră că ea este cel mai puternic accentuată în *vipassana* budiștilor theravadini. Meditația vipassana pune în valoare atenția pură (sau aproape pură). Atunci când practicați vipassana pentru prima dată, este util să exprimați nemișcarea în mod simbolic, ca fiind conștiința atentă, inertă, care observă venirea și plecarea inspirației și expirației. Fără etichetări, fără discriminările de „bine" și „rău" purtătoare de valori, mintea observă respirația și momentele de cotitură dintre inspirații și expirații. Aceste momente de cotitură sunt atât de importante, iar probabilitatea ca noi să ne pierdem concentrarea în decursul lor este atât de mare, încât unii profesori le numesc clipele în care adevărul se autorelevă.

Este, desigur, o altă exprimare simbolică, întrucât adevărul se relevă permanent, dacă înlăturăm ignoranța (simbolizată în meditație prin flecăreala mentală) ce-l oculteată. Totuși, simbolismul este util, atât pentru că ne reamintește că, dacă putem rămâne concentrați în acele momente, concentrarea noastră va spori, cât și datorită faptului că în acele momente există o nemișcare fizică, o nemișcare a corpului în care se poate dezvolta mult mai ușor nemișcarea minții. Pentru a întrebuința o comparație, putem spune că totul seamănă cu momentul acela când orice adiere de vânt încetează, iar ramurile, crenguțele, frunzele copacilor, dar și întregul peisaj înconjurător se

dezvăluie într-o încremenire ce pare să ne arate însăși pustietatea. În mod similar, încremenirea dintre respirații a corpului permite nemișcării minții să se dezvăluie, deschisă și limpede, ca peisajul care cuprinde copacii inerți si simultan este alcătuit din acestea.

Astfel, prin intermediul nemișcării exterioare a corpului și a minții, se permite apariția nemișcării interioare a pătrunderii (prin care se vede *în* natura reală a lucrurilor). În vipassana, procesul poate fi ajutat prin ceea ce, în lipsa unui termen mai potrivit, putem numi pătrunderea brută. În acest procedeu, meditatorul își îndepărtează atenția de nări și de respirație, focalizând-o, succesiv, blând, lent asupra tuturor părților corpului. În viața obișnuită, suntem conștienți de corpul nostru și în același timp nu-l conștientizăm. Știm că el există, dar, până ce un disconfort, sau o senzație plăcută nu ne atrage atenția asupra lui, corpul este lăsat să-și vadă de treburi, neluat în seamă de minte.

CASETA 6
MEDITAȚIA VIPASSANA

Meditația *vipassana* (pătrunderea) este metoda predată de Buddha însuși, implicând concentrarea asupra respirației. După cum Buddha a spus despre meditator: „Preocupat inspiră, preocupat expiră." În aceste cuvinte simple rezidă esența practicării. Individul este atât de „preocupat" față de respirație, încât nici măcar o boare a ei nu intră sau nu iese neobservată. Meditatorul observă respirația cu aceeași conștiință totală cu care o santinelă vigilentă privește intrările și ieșirile prin poarta principală a unui oraș

În mod obișnuit, observarea aceasta se face în vârful nărilor, acolo unde individul este cel mai sensibil la senzația de rece a aerului care intră, și la senzația de cald a celui care iese. O alternativă este conștientizarea ridicării și coborârii line a abdomenului. Ambele locuri sunt la fel de satisfăcătoare. Primul este mai subtil, iar al doilea mai direct asociat corpului. Alegeți-l pe cel pe care îl preferați, dar nu pendulați între ele. Dacă vă hotărâți asupra nărilor, aveți grijă să nu urmați respirația în jos, spre plămâni. Santinela nu-și părăsește postul fără aprobare.

O dată ce s-a fixat atenția asupra sosirii și plecării respirației, meditatorul își dezvoltă pătrunderea în respirație. Conform spuselor lui Buddha: „Expirând o răsuflare lungă, [el – *n. a.*] știe «Eu expir o răsuflare lungă»; inspirând o răsuflare lungă, el știe «Eu inspir o răsuflare lungă»." Același lucru este valabil și pentru o răsuflare scurtă. Buddha punea accentul pe conștientizarea calității respirației; o dată ce concentrarea a sporit în asemenea măsură, meditatorul poate, în cele din urmă, să-i îngăduie santinelei să părăsească porțile orașului și, utilizând o tehnică numită baleiere, îi permite conștiinței să se

deplaseze, infim, în josul feței, în josul brațelor, în josul corpului și picioarelor, apoi înapoi în sus, spre nări, mișcându-se cu o încetineală infinită și percepând fiecare senzație subtilă.

Obținerea pătrunderii pe această cale întărește incomensurabil puterile de concentrare și de percepție, și-i permite în cele din urmă meditatorului să-și îndrepte atenția asupra minții și să examineze ce se întâmplă acolo, la fel de minuțios și obiectiv.

Nimic incorect în această atitudine. Mintea are alte lucruri de care să se preocupe. În realitate, însă, corpul ne trimite permanent semnale subtile. Prin ignorarea lor, ne tocim conștiința față de ele, și astfel tocim conștientizarea eului nostru din punct de vedere fizic. În vipassana, această conștientizare poate fi reindusă prin concentrarea atenției, milimetru cu milimetru, mai întâi asupra feței și capului, apoi asupra fiecărui braț, apoi asupra trunchiului și picioarelor, urmată de revenirea în sus, spre nări și respirație. În fiecare punct, meditatorul devine conștient de senzația respectivă, de căldură sau de răceală, de furnicăturile pielii, de atingerea hainelor. Prin această începere a pătrunderii în propria sa ființă fizică, meditatorul trece de la pătrunderea brută la pătrunderea subtilă în nemișcare, golul din care se ivesc și în care dispar toate senzațiile fizice, finalmente chiar și corpul și jocul gândurilor din interiorul minții.

VIPASSANA ȘI TAI CHI

Așadar, vipassana înseamnă practicarea nemișcării. Dar, fiindcă individul rămâne nemișcat în vreme ce conștiința baleiază corpul, vipassana înseamnă și practicarea nemișcării în mișcare. Nemișcare în mișcare, un alt paradox care, pentru mine, s-a soluționat nu numai prin vipassana, ci și prin tai chi, suita de mișcări lente, preocupate, chibzuite, pe care unii o descriu ca fiind o formă de yoga în mișcare. Odată, în primii ani ai instruirii mele în tai chi, profesorul mi-a cerut să-l filmez cu camera video în timp ce executa seria de mișcări tai chi. Eram singuri într-o cameră goală și, în dorința mea de a filma cât mai bine, m-am concentrat total asupra fiecărui aspect al mișcărilor lui, asupra celor mai infime nuanțe. Am urmărit cu o intensitate absorbită cum silueta sa înveșmântată în negru se mișca pe fundalul deschis la culoare al pereților, cum sandalele pășeau și se roteau neauzite pe mozaicul podelei, cum brațele și mâinile sale se întindeau și se retrăgeau, cum el umplea spațiul și apoi se condensa în spațiu, realizând configurații în nemișcare, până ce n-am mai fost sigur dacă acele configurații erau nemișcarea, sau nemișcarea era configurațiile.

Iar în acel moment de nesiguranță, mișcarea și nemișcarea au devenit totuna, parte a aceleiași unități. Distincția dintre ele a pierit, aidoma unei pietre căzute în apă, după care n-au mai existat hotare, absolut nici unul, ci doar senzația unei unice prezențe, a lucrurilor la locul lor. Sau, dacă preferați, senzația absenței, a nici unui lucru și a nici unui loc în care ele ar fi putut fi.

O asemenea experiență nu este câtuși de puțin unică sau mistică. O putem trăi, destul de repede, atunci când ne focalizăm concentrarea, ferm și fără abateri, asupra unui stimul anume, pentru orice durată de timp. Unele persoane au constatat că o încearcă atunci când ascultă muzică, altele atunci când privesc multă vreme o lucrare de artă plastică. Caracteristica acestei stări este pierderea granițelor, mai întâi dintre muzică și tăcerea în care se face auzită muzica, sau dintre tablou și spațiul în care el este expus, iar finalmente dintre sinele care observă și obiectul observat.

În astfel de cazuri, individul devine conștient (*știe*) că muzica sau tabloul nu se află „acolo, afară", localizat într-un spațiu separat, ci se găsește în interiorul minții care îl înregistrează. Realitatea lor nu este străină minții, ci împărțită cu aceasta, și nu există altă modalitate în care lucrurile pot fi.

În vipassana – și atunci când efectuați mișcările de tai chi – , hotarele care se dizolvă sunt cele dintre minte și respirație, sau dintre minte și mișcările propriului corp. Acesta este punctul în care dispare dualismul dintre minte și conținutul minții. Mai întâi, mintea urmărește respirația, sau simte mișcarea corpului, apoi mintea și respirația, mintea și mișcările corpului, devin totuna. Ca să revin la metafora mea anterioară, este o înțelegere a adevărului că tot ceea ce percepem – lumea exterioară, senzațiile trupești – se manifestă pentru noi doar atunci când le înregistrăm în lumea interioară a minții. De aceea, nu poate exista o distincție a experienței directe între obiectele înregistrate de minte și mintea care le înregistrează.

O analogie poate fi absența unei diferențe între o oglindă și imaginea reflectată de ea. Dacă ar exista o diferență, atunci imaginile ar avea o existență independentă de cea a oglinzii, iar oglinda ar avea o existență independentă de cea a imaginilor. În acest caz, unde se află cele două existențe independente? Vă pot arăta imaginea, fără să vă arăt și oglinda? Vă pot arăta oglinda, fără să vă arăt și imaginea? Atâta vreme cât oglinda reflectă imaginea, ele nu sunt două realități separate, ci părți ale aceleiași unice realități, iar între ele nu există granițe.

În meditație, cunoașterea faptului că între minte și obiectele înregistrate de aceasta nu există diferențe este percepută direct, din interior. Ea devine astfel un adevăr al experienței proprii, nu o credință preluată de la altcineva. Iar o dată ce am ajuns în acest punct de adevăr, vedem că el este multifațetat, aidoma unui diamant, și că implicațiile lui răzbat în toate ungherele a ceea ce noi înțelegem ca fiind realitate.

TAI CHI CA MEDITAŢIE NEMIŞCATĂ

Tai chi (sau tai chi chuan, ca să-i folosesc denumirea completă) conţine o serie de mişcări sau poziţii înlănţuite care, în funcţie de varianta executată, poate dura între zece şi douăzeci de minute. De obicei, mişcările se execută foarte lent, aproape ca un balet cu încetinitorul, iar practicantul îşi limitează evoluţia la interiorul unei suprafeţe de un metru pătrat. Spectatorii pot fi fascinaţi de frumuseţea hipnotică, lentă a metodei, dar se pot întreba la ce slujeşte. Este tai chi un exerciţiu fizic, un dans, sau o artă marţială? Sau oare practicantul de tai chi nu este decât o persoană care şi-a pierdut simţurile?

Toate aceste posibilităţi deţin un grăunte de adevăr. Tai chi este o formă de exerciţiu fizic, şi un mod de dans, şi o versiune a artelor marţiale, şi o modalitate de a-ţi pierde simţurile. Este, însă, o formă foarte specială de exerciţiu, dans şi artă marţială, ba chiar o modalitate şi mai specială de pierdere a simţurilor, fiindcă, de fapt, se pierd simţurile tocite, obosite, cotidiene. Asta pentru că, în esenţă, tai chi este o meditaţie în mişcare, o meditaţie în care mintea are ca punct de focalizare mişcarea corpului (sincronizată cu respiraţia) şi/sau centrul energetic al corpului, aşa-numitul *tan t'ien*, situat la aproximativ 7-8 centimetri sub ombilic, în jurul căruia se roteşte această mişcare, din care se revarsă şi la care revine.

Se afirmă că tai chi chuan ar fi fost conceput de Chang San-feng, un preot taoist chinez care a trăit în secolul al XIII-lea, pe timpul dinastiei Yuan. Alte legende susţin că originea sa ar fi şi mai îndepărtată, datând de pe timpul dinastiei T'ang (secolul al VII-lea). Indiferent care dintre variante ar fi adevărată, tai chi, sub forma pe care o cunoaştem noi, a reapărut în timpul dinastiei Ching, în secolul al XVIII-lea. Iniţial predat ca artă marţială – denumit „box cu umbra“, fiindcă se interzicea contactul fizic între oponenţi –, tai chi diferea totuşi de alte asemenea arte, fiind „suplu“, nu „dur“. El se baza pe dezvoltarea şi utilizarea energiei „interne“, nu pe energia externă a muşchilor şi tendoanelor tari ca piatra.

Se afirmă că această energie „internă“, denumită *chi* în chineză, este însăşi esenţa vieţii, o substanţă non-materială ce umple universul şi animează toate formele vii. Fiind asemănătoare cu ceea ce yoghinii numesc *prana*, ea circulă prin corp în meridianele non-fizice şi constituie energia a cărei curgere este redirecţionată şi reechilibrată prin intermediul acupuncturii. Se afirmă că mişcările tai chi reprezintă o formă de acupunctură internă, o suită de poziţii care urmează însăşi curgerea chi-ului. Ele echilibrează această curgere şi o aduc sub controlul conştient al practicantului, care îi poate direcţiona forţa asupra oricărei părţi a corpului, răsturnând un adversar prin ceea ce, pentru spectatori, pare o atingere uşoară, deşi fulgerătoare, ori făcând unele părţi ale corpului invulnerabile în faţa cuţitelor, săgeţilor sau presiunii fizice.

Toate acestea sunt afirmații extravagante. Eu, însă, am văzut maeștri chinezi de tai chi efectuând lucruri absolut extraordinare, multe aproape imposibil de reprodus prin mijloace obișnuite, chiar dacă s-ar recurge la trucuri elaborate. Astfel, am văzut un maestru purtând pe gât, în echilibru, o suliță ascuțită ca vârful unui ac, pe al cărei mâner se balansa un scaun pe care ședea o fată. Nu era un spectacol de prestidigitație, menit a-i convinge pe naivi să arunce câteva monede, ci demonstrarea serioasă a unei tehnici cunoscute ca „apăsarea suliței pe gât“, accesibilă doar practicanților foarte avansați.

Controlul chi-ului în scopuri de sănătate și putere continuă să stea la baza medicinei chinezești tradiționale, referiri la el existând în cel mai vechi manual medical chinezesc, *Manualul de medicină internă*, scris în jurul anului 300 î.Hr. Referințele la valoarea acestui control în artele marțiale sunt la fel de vechi. Controlul în sine este cunoscut ca *yingqigong*, iar direcționarea conștientă a chi-ului spre partea dorită din corp se numește *qigong* și depinde în mod egal de puterea voinței și de controlul respirației, ambele dezvoltate prin mișcările tai chi, la care se adaugă alte exerciții statice.

Tai chi chuan trebuie învățat cu un profesor, deoarece mișcările nu pot fi pe deplin stăpânite în urma studiului fotografiilor sau al unor descrieri. Același lucru este valabil și pentru exercițiile statice. Însă filosofia meditativă din care izvorăște tai chi este cea taoistă, conform căreia viața în sine înseamnă mișcare. Toate formele vii se mișcă, într-un mod sau altul, indiferent dacă mișcarea respectivă este exprimată prin mobilitate, prin respirație sau prin procesele creșterii fizice. Prin urmare, dacă dorim să simțim adevărata nemișcare, trebuie să fim capabili s-o percepem nu doar în imobilitate, ci și în timpul mișcării. În meditația așezată, însă, corpul rămâne nemișcat, exceptând respirația abia simțită. Deși în felul acesta putem realiza concentrarea, seninătatea și pătrunderea, ce se petrece atunci când ne sculăm și începem să ne mișcăm? Vom fi în pericol de a pierde ceea ce am dobândit, deoarece mintea începe să fie distrasă de activitatea fizică.

Așadar, tai chi chuan este o modalitate de a practica activități fizice, fiind simultan concentrați asupra stării de meditație. Ne ajută să conștientizăm în continuare nemișcarea, chiar în toiul agitației specifice vieții cotidiene. Și, întrucât ne învață să ne concentrăm asupra acțiunii, ne ajută să rămânem *preocupați* în viața cotidiană, să rămânem concentrați asupra a ceea ce facem realmente, împiedicându-ne să fim distrași de nenumărații stimuli exteriori și interiori care ne bombardează. La nivelul pătrunderii, ne permite astfel să rămânem conștienți atât de nemișcarea din care derivă toată mișcarea, cât și de modul în care această mișcare este exprimată în relațiile noastre cu lumea exterioară.

De asemenea, tai chi chuan ne ajută să fim conștienți de fluxurile subtile ale energiei interne asociate acestei mișcări, pe care tensiunile fizice le

blochează cu atâta ușurință. Priviți un practicant experimentat traversând o odaie, așezându-se, sau ridicându-se în picioare. Observați-i poziția, economia de efort cu care se mișcă și atenția calmă cu care urmărește viața. Apoi, priviți un om obișnuit și remarcați diferența. Practicarea de tai chi chuan duce la o anumită ținută, la o abordare relaxată, fără grabă, a existenței, dar, totodată, și la o utilizare mult mai eficientă a sinelui și a spațiu-timpului în interiorul căruia sinele își are ființa. După cum se afirmă în *Clasicii*, un volumaș transmis de la primii maeștri de tai chi chuan, în fiecare acțiune a practicantului de tai chi, „întregul corp trebuie să fie ușor și agil, iar toate părțile sale să fie legate, precum perlele pe un șirag... tălpile, picioarele și mijlocul trebuie să acționeze ca unul" (*vezi Tai Chi*, de Cheng și Smith).

Prin urmare, mișcarea corpului ca un singur element, iar nu sub forma unor acțiuni fizice separate, legate doar prin intermediul cărnii și oaselor, conferă spectatorului senzația de nemișcare, de conștiință meditativă, care constituie o caracteristică a practicantului avansat de tai chi. Nici o parte a corpului nu este necoordonată, nici o parte nu este în conflict cu celelalte. Dimpotrivă, există unitate. Atunci când executați exercițiile, nu există granițe, nu există diferențe între o poziție și alta. După cum a spus un fost mare maestru modern de tai chi, Cheng Man-ching: „Pozițiile curg egal de la început până la sfârșit. Chi este blocat atunci când curgerea este stânjenită... Executați exercițiile ca și cum ați «trage un fir dintr-o gogoașă de mătase»..." (*Tai Chi*, de Cheng și Smith).

În tai chi, există însă un nivel mai profund, un nivel în cadrul căruia practicantul obține o pătrundere și mai mare în nemișcare. Aceasta pentru că în centrul lui tai chi se petrece o reducere a ego-ului personal, a sentimentului de a fi separat de restul existenței. Tai chi este o meditație care oferă pătrundere directă în artificialitatea acestui ego, în pretențiile și vanitatea cu care ne domină viețile și prin care ne solicită să-l protejăm și să-l alimentăm cu sentimentul propriei sale importanțe. O interpretare posibilă ar fi că înseși pozițiile, despre care se spune că urmăresc mișcarea prin care forța vitală curge în lume și în corpurile noastre, îndepărtează treptat falsitatea cu care construim acest ego și grație căreia ajungem să credem că el reprezintă personalitatea care suntem în realitate. Pozițiile urmează planul pe baza căruia, de fapt, este construită ființa noastră și, pe măsură ce le efectuăm, acest plan se relevă de sub semnele false pe care le-am trasat peste el, reeducându-ne, mai întâi la nivel subconștient, apoi la nivel conștient.

O explicație alternativă (poate complementară) este că, pe măsură ce practicăm tai chi, devenim conștienți de tensiunile din corpul nostru, de artificialitatea unei mari părți a mișcărilor noastre fizice. Descoperim, de asemenea, gândirea limitată și greu de înțeles care s-a imprimat asupra

corpului nostru și care a condus la această artificialitate, în modul inexorabil în care existența psihologică își pune amprenta asupra existenței fizice. Procesul acesta este inversat, întrucât tai chi ne reeducă spre mișcarea mai naturală, iar corpul nostru începe să ne reeduce mintea, modificând felul în care gândim despre noi, despre relațiile noastre și despre existența noastră. Deprinzând mișcarea fizică naturală, începem astfel să învățăm să funcționăm mai natural la nivel mental, oarecum similar modului în care un copil cu funcțiile cerebrale afectate poate, treptat, să-și recâștige funcționarea creierului, dacă terapeuții îi pun membrele în mișcare, conform anumitor șabloane.

Este posibil să acceptați explicația că, la fel cum ne sesizăm stângăcia inițială în adoptarea pozițiilor (mai ales în prezența altor persoane!), sau cum practicăm exercițiul cunoscut ca „împingerea mâinilor", în care se lucrează cu un partener și fiecare caută să găsească punctul în care oponentul își pierde echilibrul, tot așa suntem aduși față în față cu copilul răzgâiat din interiorul nostru. Un copil răzgâiat care dorește să facă totul mai bine decât ceilalți, care nu vrea să să pară „prost" sau necorespunzător. Un copil răzgâiat pe care îl purtăm cu noi în viața de adult și care reprezintă o parte importantă din ego-ul nostru. Putem întâlni copilul înspăimântat și vulnerabil din interiorul nostru, sau, la fel de bine, copilul furios, iritat și rebel.

De exemplu, în exercițiul împingerii mâinilor, este aproape inevitabil ca profesorul dumneavoastră, cu experiența lui superioară, să nu vă determine echilibrul fizic și să nu vă găsească punctul în care îl pierdeți. În decursul exercițiului, stați față în față cu profesorul și realizați contactul numai prin intermediul mâinilor. Profesorul își ține mâna, cu palma spre înăuntru, la câțiva centimetri de piept, iar dumneavoastră i-o împingeți ușor, până ajungeți în punctul în care – deoarece picioarele nu trebuie clintite în decursul acestui exercițiu – profesorul trebuie fie să permită corpului să cedeze și să se răsucească, drept răspuns, fie să-și piardă echilibrul și să cadă spre înapoi.

După ce ați încheiat împingerea respectivă (care ia sfârșit atunci când, întinzându-vă înainte, vă aflați în pericolul de a vă pierde propriul echilibru), vă inversați poziția mâinii, iar profesorul o va împinge spre pieptul dumneavoastră. Acum, el vă va testa slăbiciunea și, oricât de mult ați încerca să vă răsuciți corpul așa cum tocmai a făcut-o el, cu blândețe, dar fără greș, profesorul va descoperi punctul din pieptul dumneavoastră care este incapabil să cedeze, să se relaxeze, punctul care se simte încolțit sau mânios și care reprezintă, la nivel fizic, ceea ce dumneavoastră trăiți în minte.

Doar după ce veți învăța să relaxați acest punct, să înlăturați orice gânduri despre sine și, în locul lor, să vă focalizați cu toată concentrarea de meditator asupra presiunii exercitate de mâna profesorului, veți descoperi că trupul dumneavoastră va ceda cu ușurință, se va răsuci și se va mișca, în funcție de

acea presiune, astfel că nu veți mai fi dezechilibrat cu ușurință. Abia atunci veți învăța să îndepărtați ego-ul și ceea ce reprezintă el, devenind complet prezent în momentul respectiv și în ceea ce se petrece în interiorul său.

Iar în această senzație de prezență totală în clipa împingerii mâinilor veți descoperi nemișcarea. Culegerea de *koan*-uri Zen, cunoscută sub numele de *Mumonkan* („Poarta fără porți"; despre koan-uri voi vorbi mai mult în capitolul 8), conține istoria a doi călugări care priveau un stindard fluturând în vânt. Primul călugăr susținea că stindardul se mișcă, dar al doilea pretindea că vântul se mișcă. Trecând pe acolo și auzind discuția, Eno, al șaselea patriarh Zen, a intervenit, spunând: „Nici stindardul, nici vântul, ci mintea se mișcă." Dintre toate koan-urile Zen, acesta este cel mai accesibil. Într-adevăr, mintea se mișcă și adevărata pătrundere poate apărea doar când mintea este nemișcată. Buddha ne-a învățat:

Să faci bine,
Să nu faci rău,
Liniștește mintea.
Aceasta este calea budismului.

NEMIȘCAREA ÎN YOGA

Voi trece acum de la tai chi la o disciplină de meditație similară, care se bazează pe corp, hatha yoga. În capitolul 3, am citat referirea lui Patanjali la nemișcarea minții ca fiind „anihilarea mișcării minții". Yoga Sutra a lui Patanjali, scrisă într-o perioadă cuprinsă între 400 î.Hr. și 400 d.Hr. (opiniile exegeților în privința datării ei diferă foarte mult), reprezintă unul dintre cele mai bune manuale scurte de meditație scrise vreodată. Termenul „yoga" (care implică uniunea cu divinitatea) nu se referă în mod special la hatha yoga, ci la câteva poteci spirituale corelate. Începând chiar cu hatha yoga, cele mai bine cunoscute dintre acestea sunt:

Hatha yoga, yoga corpului, în care individul practică asanele yoga obișnuite, atât pentru a obține control asupra fluxurilor de energie vitală din corp, cât și pentru a oferi un punct de focalizare asupra căruia să se poate concentra mintea;

Karma yoga, yoga faptelor bune, în care individul se dedică, fără gândul răsplatei, servirii altora;

Bhakti yoga, yoga devoțională, în care individul se dăruiește, la fel de sincer, adulării divinității;

Jnana yoga, yoga cunoașterii, în care individul pornește inițial de la învățarea și înțelegerea adevărurilor spirituale profunde, trecând apoi la trezirea propriei înțelepciuni intuitive corespunzătoare.

Practicată cu răbdare, fiecare dintre aceste forme de yoga duce spre același țel, mai precis spre pierderea ego-ului personal și înțelegerea faptului că sinele este o parte din acea unitate care cuprinde întreaga creație. Fiecare dintre aceste forme de yoga poartă în ea *rajah yoga*, yoga meditației. Indiferent dacă lucrați asupra corpului, dacă-i serviți pe alții, dacă vă dăruiți divinității, ori dacă acționați asupra înțelepciunii intuitive, vă concentrați și vă focalizați mintea asupra unui stimul precumpănitor și atotabsorbitor, domolind astfel preocuparea permanentă față de propriul ego.

În cartea sa, *Știința meditației*, Yogacarya Krpälvanand stăruie asupra faptului că, prin controlarea organelor senzoriale fizice, hatha yoga și karma yoga acționează ca un preliminar necesar pentru dezvoltarea nivelului superior de jnana yoga. Krpälvanand vrea să spună că individul nu-și poate dezvolta sinele mental sau spiritual până nu stăpânește sinele fizic. Acest lucru se datorează faptului că sinele fizic – simțurile și dorințele însoțitoare – vor distrage în mod inevitabil căutătorul și vor consuma energia vitală ce ar trebui utilizată în vederea obținerii dezvoltării spirituale.

În limbajul psihologic occidental, am spune că dorința de satisfacere a simțurilor ne abate puterile motivaționale și atenția de la latura mentală și spirituală a vieții, dar, indiferent ce limbaj am folosi, mesajul este clar. Practicarea de karma yoga și/sau hatha yoga dezvoltă concentrarea, seninătatea și pătrunderea, care permit progresul spiritual și înțelepciunea ce-l însoțește. Indiferent dacă ne atenuăm dorințele senzuale, punându-le în serviciul altora (ca în karma yoga), sau dacă acționăm direct asupra transformării energiei senzuale în energie spirituală (ca în hatha yoga), trebuie să admitem că ne aflăm în lumea fizică și că facem parte din ea, și suntem hotărâți să ne străduim în consecință pentru a ne ordona existența în interiorul ei, dacă trebuie să ne pregătim pentru progresul spre niveluri superioare de adevăr mental și spiritual.

Există o paralelă directă între această învățătură și recomandarea budistă pe care am citat-o la sfârșitul ultimului subcapitol. Acolo, „Să faci bine" și „Să nu faci rău" sunt enumerate înainte de „Liniștește mintea". Lucrați în direcția purificării sinelui fizic, pentru a ajunge în poziția din care să puteți purifica sinele mental. Eșuând în această direcție, nu numai că progresul va fi împiedicat, dar ar fi posibil să vă îndreptați spre un tip nedorit de progres. Mulți pelerini spirituali bine intenționați s-au prăbușit din înălțimi deoarece obținuseră unele puteri ce însoțesc practicile spirituale (*vezi* capitolul 9), dar fără să se asigure că progresaseră îndeajuns în plan moral pentru a ști cum să le utilizeze în mod corespunzător.

Recomandarea budistă este extrem de utilă, fiindcă are ca prim pas „Fă bine". Chiar dacă încă nu sunteți în stare să înfrânați răul din dumneavoastră

(comportamentul egoist, nepăsător), puteți cel puțin să-l însoțiți de fapte bune. Treptat, acțiunile bune vor reeduca mintea într-o conștientizare a ignoranței și inutilității ce se află înapoia acțiunilor rele, iar acele acțiuni vor începe să-și piardă puterea asupra dumneavoastră. Hindușii vedantici, precum Krpalvanand, ne oferă în principiu aceeași lecție, singura diferență fiind că în hatha yoga, ca și în tai chi, avem de-a face cu o serie de poziții fizice, menite să grăbească procesul de transformare.

HATHA YOGA

În capitolul 1, am menționat că *Yoga pentru toți*, lucrarea lui Desmond Dunne despre hatha yoga, a fost cea dintâi care mi-a trezit interesul activ pentru meditație. În mod ciudat, așa cum se petrec astfel de lucruri în viață, în cele din urmă am găsit un profesor, nu de yoga, ci de tai chi, pentru a mă iniția în meditația nemișcată, care se manifestă prin mișcarea fizică. Totuși, am menținut mulți ani legături puternice cu hatha yoga, precum și cu profesorii și practicanții de hatha yoga, și am înțeles că, deși limbajul și simbolismul din tai chi difereau de cele din hatha yoga, existau importante similitudini între ceea ce realizează ele. (Există chiar o serie de poziții hatha yoga mișcătoare, „Omagiu Soarelui", paralele cu tai chi în unele dintre aspectele sale mai subtile.)

Cu toate acestea, hatha yoga insistă în mod deosebit să ne prezinte o imagine a modului în care forța energiei vitale – chi sau prana – se comportă în interiorul corpului. Imaginea respectivă cuprinde șapte centri energetici non-fizici, cunoscuți sub denumirea de *chakre* (termenul sanscrit pentru „roți"), situați la baza șirei spinării, deasupra splinei, deasupra plexului solar, deasupra inimii, în fața gâtului, în spațiul dintre sprâncene și, respectiv, în creștetul capului. Acești centri nu sunt doar punctele focale ale lui *prana*, ci și puncte de conexiune între corpul fizic și corpul eteric, subtil, despre care, în filosofia yoga, se spune că ar îmbiba corpul fizic și ar constitui vehiculul prin care curge forța vitală. (Se mai spune despre corpul eteric că ar forma puntea dintre corpul fizic și cel spiritual, existența sa fiind recunoscută din timpuri imemoriale de diverse culturi – egiptenii antici o numeau *ka* și o reprezentau sub forma unei păsări cu cap de om.)

Din punct de vedere al meditației, o importanță și mai mare o are afirmația potrivit căreia o mare parte a forței vitale intră în corp prin chakra *Muladhara*, de la baza șirei spinării, care controlează energiile noastre mai „brute", fizice și sexuale. Pentru a sprijini corpul fizic, ea curge de aici spre celelalte chakre prin două canale ce urcă prin mijlocul corpului, numite *Ida* și *Pingala*. Atunci

când fluxul de energie este echilibrat între cele două canale, corpul va păstra o bună sănătate fizică, asanele yoga fiind concepute, parţial, ca modalităţi de menţinere a acestui echilibru. Există însă un al treilea canal latent, *Sushumna*, ce urcă printre *Ida* şi *Pingala*, în jurul căruia cele două se împletesc tot aşa cum şerpii se răsucesc în jurul toiagului, în caduceu (simbolul purtat de zeul Mercur şi adoptat ca emblemă a medicinei în lumea occidentală).

Forţa vitală care pătrunde în corp prin chakra Muladhara poartă mai multă energie decât are nevoie corpul, iar respectiva energie este depozitată la baza şirei spinării, unde yoghinii o simbolizează sub forma unui şarpe care doarme încolăcit. Prin utilizarea intensă a asanelor, combinată cu controlul respiraţiei (*pranayama*) şi anumite practici de vizualizare (despre ele voi vorbi mai mult în capitolul 7), această rezervă latentă de energie, denumită *Kundalini*, poate fi trezită şi i se permite să urce prin Sushumna, iluminând succesiv fiecare chakră, până ce, finalmente, se revarsă prin chakra din creştetul capului ca o floare de iluminare.

Desigur, toţi aceşti termeni sunt simbolici. În limbajul occidental, am spune că energia, care de obicei se utilizează doar fizic, se transformă în energie spirituală, permiţând individului să evolueze de la partea animală a naturii sale la cea spirituală.

Yoga ne atrage însă atenţia asupra faptului că această transformare poate fi periculoasă. Dacă energia depozitată urcă nu prin Sushumna, ci prin Ida sau Pingala, nici unul dintre aceste canale nu este îndeajuns de puternic pentru a-i rezista şi individul poate ajunge la nebunie, sau chiar la moarte. Pare un aspect ciudat al învăţăturii yoga, dar se bazează realmente pe mii de ani de observaţii asupra condiţiei umane. Dacă dorim, îl putem respinge, însă el constituie cel puţin o modalitate simbolică utilă de a ne reaminti, o dată în plus, că trebuie să ne pregătim cât mai bine natura animală inferioară, înainte de a sui spre nivelurile spirituale. Trebuie să facem bine şi să nu facem rău, trebuie să practicăm hatha yoga şi karma yoga, indiferent în ce formă interpretăm aceste două tipuri de yoga de activitate fizică, înainte ca trupul să devină un recipient adecvat pentru întreaga forţă a puterii spirituale.

MEDITAŢIA KUNDALINI

În lumina amintitelor pericole ale unei treziri brutale şi incorecte a energiei Kundalini, orice activitate intensă trebuie efectuată sub îndrumarea unui profesor experimentat. Există, totuşi, o practică Kundalini lipsită de riscuri, pe care o voi prezenta în continuare. Pentru folosirea ei, este necesar ca anterior să fi fost dezvoltate puterile de vizualizare (*vezi* capitolul 7).

Stați în obișnuita dumneavoastră poziție de meditație și folosiți al doilea exercițiu pranayama din Caseta 4 (pag. 40). După ce vă concentrați și deveniți echilibrat, continuați pranayama și vizualizați un canal luminos (Sushumna) ce urcă de la baza șirei spinării – vizualizați-l adânc în abdomen, cam la patru degete sub ombilic – și trece prin fața coloanei vertebrale, până în creștetul capului. Adăugați-i la baza șirei spinării o ramificație, astfel încât Ida și Pingala să fie ramurile exterioare, iar Sushumna cea dintre ele. Ida și Pingala urcă din nara stângă, respectiv dreaptă, până în creștetul capului, de unde coboară la această ramificație, unde se unesc cu Sushumna (*vezi* fig. 1). Încercați să simțiți cum energia curge cu fiecare respirație a dumneavoastră prin cele două canale exterioare, deblocând punctul unde ele întâlnesc Sushumna și deșteptând energia Kundalini, ce zace acolo, într-un tăciune roșu-aprins de mărimea unui sâmbure.

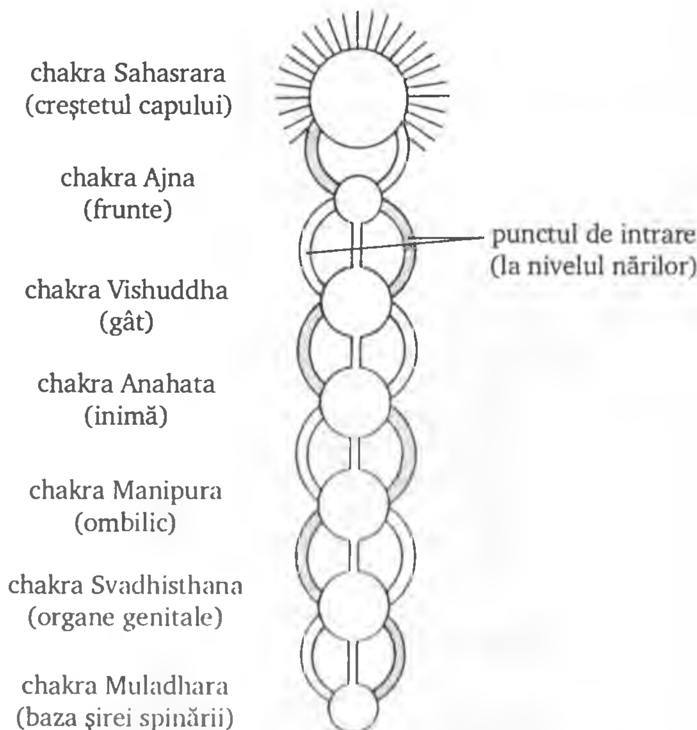


***Fig. 1** Sushumna, Ida și Pingala, împreună cu cele șapte chakre.*
(În scopul vizualizării, cele două canale exterioare pot fi imaginate ca ridicându-se de o parte și alta a șirei spinării, nu încolăcindu-se în jurul acesteia.)

După ce vizualizările sunt complet stabilite, contractați lin și mențineți astfel mușchii anusului și baza abdomenului. Apoi, de îndată ce ați încheiat următoarea inspirație, înghițiți și apăsați lin în jos cu mușchii diafragmei, ținându-vă respirația atât timp cât vă simțiți confortabil. Vizualizați căldura flăcării Kundalini sporind, ca urmare a energiei inhalate și comprimate.

La următoarea expirație, relaxați toți mușchii și, cu toate că punctul focal al concentrării dumneavoastră rămâne tăciunele fierbinte de la baza șirei spinării, vizualizați energia aerului încălzit urcând prin Sushumna până în creștetul capului, îndepărtând orice blocaje din calea ei. Repetați procedeul pe parcursul următoarelor șase inspirații și expirații, cu tăciunele fierbinte de la baza șirei spinării devenind tot mai arzător.

La cea de-a șaptea expirație, vizualizați tăciunele izbucnind într-o flacără, care urcă lent prin Sushumna și trece, succesiv, prin toate chakrele, vizualizate ca niște flori de lotus pleoștite, cu petalele închise. Pe măsură ce Kundalini ajunge la fiecare, lotusul se îndreaptă și se deschide în următoarea ordine (observație: culorile enumerate pot diferi în diversele sisteme existente):

Chakra *Muladhara*, situată imediat deasupra bazei șirei spinării, unde floarea de lotus se deschide, scoțând la iveală un disc central înconjurat de patru petale, toate colorate în roșu-sclipitor;

Chakra *Svadhisthana*, la nivelul organelor genitale, unde floarea de lotus are șase petale stacojii;

Chakra *Manipura*, la nivelul ombilicului, cu lotusul ei cu zece petale colorate în verde și stacojiu;

Chakra *Anahata*, la nivelul inimii, cu douăsprezece petale strălucind aurii, care vă deșteaptă puterile spirituale;

Chakra *Vishuddha*, la nivelul gâtului, cu șaisprezece petale argintiu-albăstrui, care vă deșteaptă puterile mistice;

Chakra *Ajna*, deasupra ochilor și între aceștia, un lotus cu două petale alb-strălucitor, care radiază lumină într-o aură în jurul capului și care vă deșteaptă înțelegerea divină;

Chakra *Sahasrara*, la nivelul creștetului capului, unde se termină Sushumna și unde Kundalini explodează în lotusul cu o mie de petale, văzut ca un ocean de lumină, în care meditatorul părăsește sinele mărunt și se contopește cu adevărul universal.

Atunci când este realizată cu succes, această ultimă percepere poate dura numai câteva secunde, ori se poate întinde pe toată durata meditației. Însă atunci când se destramă, lumina argintie coboară din nou prin Sushumna până întâlnește tăciunele arzător din abdomen, unde se petrece o a doua explozie de beatitudine, care sprijină și energizează meditatorul, pregătindu-l să revină la viața normală.

De obicei, procedeul trebuie repetat cu regularitate timp de mai multe luni, înainte ca meditatorul să simtă că energia urcă realmente în modul descris. Nu anticipați procesul. La început, concentrați-vă asupra creșterii senzației existenței unui tăciune arzător în abdomen și a senzației de căldură urcând și deblocând Sushumna. Numai după ce se instalează bine această vizualizare (cu senzațiile însoțitoare de căldură fizică), puteți trece la ascensiunea reală a energiei.

Este interesant de observat cât de frecvent apare, în multe doctrine importante, această idee a ascensiunii energiei fizice, până la unirea ei cu energia spirituală și producerea unei revărsări de lumină. În capitolul 9, unde sunt discutate alchimia occidentală și cabala, voi oferi și alte exemple; de asemenea, câteva exemple sunt prezentate în Caseta 7. În toate cazurile, însă, procedeul va fi pe deplin încununat de succes numai dacă meditatorul își va purifica mai întâi mintea și corpul prin dezvoltarea concentrării și a seninătății, urmând sfatul lui Buddha de a face bine și de a se feri de tot ce e rău.

CASETA 7
CREȘTEREA CĂLDURII PSIHICE

Procedeul tibetan *tumo*, „creșterea căldurii psihice“, are similitudini evidente cu meditația Kundalini; de altfel, mai este denumit „Zeița Kundalini“, adormita putere divină feminină din corp, care se unește cu principiul masculin *devata*, localizat în lotusul cu 1000 de petale. Reușita procedeului transmută corpul fizic grosolan în *corpul-curcubeu*, o stare în care conștiința este capabilă să părăsească trupul după voie, mai cu seamă în momentul morții (amintiți-vă de profetul biblic Ilie, care a fost ridicat la ceruri într-un „car de foc“, simbolul splendorii radiante a formei transmutate).

Există și o dovadă obiectivă a eficienței *fizice* a practicării lui tumo – „testarea“ călugărilor, după încheierea educației. Ei trebuiau să stea așezați o noapte întreagă pe gheața unui râu, în vreme ce pe corpurile lor dezbrăcate erau întinse nouă cearșafuri muiate în apa înghețată, ce urmau să fie uscate. Detalii despre complexul procedeu tumo (care necesită asistența unui profesor experimentat) sunt oferite în monumentala lucrare a lui W. Evans-Wentz, *Yoga tibetană și doctrinele secrete*. Aceste detalii ocupă prea mult spațiu ca să fie oferite aici, dar, din nou, ele descriu modul cum energia este făcută să urce de la baza șirei spinării prin toate chakrele, succesiv, până explodează în lotusul cu 1000 de petale din creștetul capului.

Un procedeu similar este descris în textul taoist *Secretul florii de aur*. Limbajul folosit este extrem de poetic; de exemplu:

„... focul strălucitor vaporizează apele Abisului, aburii se încălzesc și, când depășesc punctul de fierbere, se năpustesc în sus aidoma viscolului... Calea

urcă de la osul sacru... spre vârful Creatorului... apoi coboară... plonjând direct în jos, în plexul solar... De aceea se spune: «Hălăduind prin ceruri, te hrănești cu energia-spirit a Receptorului»... cum altfel ai fi capabil să începi această călătorie îndepărtată?... De aceea se spune: «Iar taina și mai adâncă a tainei este tărâmul de niciunde, acela este adevăratul cămin.»"

(pag. 60-61)

În prefața sa la *Secretul florii de aur*, Carl Jung scrie că, înainte de traducerea acestei cărți în Occident, el nu putuse găsi „nici o posibilă comparație" cu propria teorie a subconștientului colectiv (*vezi* capitolul 2), exceptând câteva referințe disparate din literatura despre gnosticism. Cartea tradusă de Wilhelm conținea însă „exact acele piese pe care le căutasem zadarnic". Pentru Jung, secretul florii de aur, precum și cel al adevărului simbolic de la baza sistemului Yoga Kundalini, este unirea minții individuale conștiente cu subconștientul colectiv. Dărâmarea barierei îi ține pe bărbați și pe femei la distanță de drepturile lor spirituale câștigate prin naștere, acea barieră care menține iluzia separării între oameni.

Jung a făcut o observație similară despre textele tibetane aduse, după câțiva ani, în Occident de Evans-Wentz. Nu poate exista un sprijin mai clar din partea psihologiei occidentale în ceea ce privește necesitatea de a lua în serios aceste profunde practici orientale de meditație.

ALTE FORME DE YOGA FIZICĂ

Există multe alte modalități de practicare a pozițiilor fizice care reflectă filosofia spirituală specifică pentru hatha yoga. În afară de tai chi, alte arte marțiale – de pildă aikido – slujesc aceluiași scop (*vezi*, de exemplu, *Artele marțiale: Dimensiunea spirituală* de Peter Payne). De asemenea, budismul tibetan predă învățăceilor săi pozițiile corespunzătoare, descrise de Ngakpa Chögyam în *Călătorie în imensitate* și de Peter Kelder în *Secrete tibetane ale tinereții și vitalității* (deși afirmațiile lui Kelder, legate de extraordinarele avantaje fizice ale pozițiilor pe care le prezintă, trebuie privite cu destulă rezervă).

Un alt exemplu îl constituie mișcarea de rotație în jurul propriei axe a dervișilor, o școală din interiorul ramurii sufi a islamului. Cei care au văzut aceste rotații vorbesc nu numai despre caracteristica lor hipnotică, ci, iarăși, despre senzația de nemișcare în mijlocul mișcării pe care o transmit. Propria mea senzație a fost de conștientizare a centrului nemișcat din inima vârtejului de activitate al creației, axa fixă în jurul căreia lumea schimbătoare a transformării, creșterii și decăderii se rotește veșnic, sursa din care radiază continuu mișcarea și la care revine permanent.

Reshad Feild, unul dintre puținii occidentali care s-a instruit în tradiția dervișă direct de la sursă, relatează cum se rotește dervișul.

„A început să se rotească, mai întâi lent, cu brațele încrucișate peste piept. Treptat, rotirea a devenit mai rapidă; pe măsură ce tânărul și-a desfăcut brațele, ritmul a sporit și răpăitul darabanelor a devenit tot mai intens... [El – *n. a.*] era perfect echilibrat, cu capul ușor înclinat pe spate și spre stânga. Ochii îi sclipeau... în momentul culminant, dervișul și-a oprit rotirea aproape brusc. Nu părea deloc amețit. S-a oprit, pur și simplu, și-a încrucișat brațele peste piept și s-a plecat adânc."

Ultima barieră, pag. 115-116

Conform descrierii lui Feild, în timpul rotirii, dervișul permite brațelor sale încrucișate să se îndepărteze de corp, în vreme ce rotațiile devin tot mai rapide. În cele din urmă, brațele ajung complet întinse, cu palma stângă în sus, pentru a primi milostenia Domnului, și cu palma dreaptă în jos, pentru a trimite milostenia spre pământ. În timpul rotirii, mintea dervișului este concentrată în meditație, întotdeauna asupra Domnului și asupra conștiinței că, prin rotirea lui, el se întoarce mereu, cu o nemișcare absolută și cu statornicia intențiilor, spre Domnul... mereu spre Domnul.

ABORDAREA ORIENTALĂ ȘI CEA OCCIDENTALĂ A MIȘCĂRII

Este interesant de observat diferența fundamentală între abordarea meditativă a mișcării fizice, exemplificată de derviși, yoghini, precum și de alte școli orientale de gândire, și abordarea occidentală. În Occident, exercițiile fizice sunt considerate în primul rând o modalitate de dezvoltare a corpului, de folosire a mușchilor și articulațiilor Atunci când spunem că exercițiile fizice promovează relaxarea și combat stresul, ne apropiem cel mai mult de recunoașterea dimensiunilor mentale sau spirituale. Această mentalitate reflectă nu numai modul materialist în care privim viața, ci și faptul că gândirea religioasă occidentală a considerat corpul în primul rând drept un obstacol în calea progresului spiritual, ceva care trebuie riguros dominat prin ascetism, negare, ba chiar prin excesele autoflagelării și mortificării (nu uitați că *mortificare* derivă din latinul *mortis*, moarte; moartea trupului și a dorințelor sale).

Ideea de a pedepsi corpul prin exerciții fizice este atât de profund înrădăcinată în psihicul occidental încât continuăm să considerăm că, pentru a fi utile, exercițiile trebuie să fie chinuitoare. Începând cu orele de educație fizică din școală și terminând cu performanțele laureaților olimpici, corpul trebuie biciuit, făcut să protesteze, împins până la limitele răbdării, învățat că rolul său în viață este de sclav al voinței. Există prea puțină recunoaștere reală a

faptului că mișcarea fizică poate fi, în cel mai rău caz, ușoară și plăcută, iar în cel mai bun caz poate fi o cale spre meditație, prin care se ajunge la progres psihologic și spiritual. Chiar și atunci când se pune accentul pe frumusețea mișcării, ca în balet, practicantul este supus tot unui regim fizic de o intensitate amețitoare, pentru a atinge „standardele" intenționate.

Este adevărat că, în zonele cu climat mai rece, unde, în general, s-a dezvoltat civilizația occidentală, exercițiile fizice slujesc la menținerea căldurii corpului într-un mod care nu este necesar, de exemplu, în India, patria lui hatha yoga. Nimeni însă nu se îndoiește de necesitatea menținerii căldurii în Tibet – și totuși, tibetanii n-au împărtășit niciodată filozofia occidentală conform căreia mișcarea este în esență o activitate autopunitivă. Chiar acolo unde instruirea în artele marțiale necesita o disciplină fizică și o dăruire deosebite (Orientul Îndepărtat), s-a acceptat întotdeauna existența unei dimensiuni spirituale care vorbea despre acțiune în inacțiune, despre nemișcare în mișcare. Chiar și în artele marțiale „dure", precum kendo și karate, practicantul era învățat că rădăcina din care își trăgea seva acțiunea era nemișcarea totală a minții. Practicantul se concentra asupra adversarului, conștientizându-l intens, fără să gândească, gata să acționeze fulgerător cu o fracțiune de secundă înainte de a o face respectivul.

Joe Hyams, un american care a petrecut douăzeci și cinci de ani sub îndrumarea unor specialiști de frunte în artele marțiale, îl citează pe unul dintre profesorii săi: „Trebuie să înveți să permiți răbdării și nemișcării să ia locul anxietății și activității frenetice... Practicanții de arte marțiale de prim rang au nevoie de o singură greșeală." Hyams descrie în felul următor înfruntarea dintre doi maeștri:

„Venisem, așteptându-mă să văd o demonstrație magnifică de acrobați acționând fulgerător, de membre mișcându-se aidoma vârtejurilor. Am văzut însă doi bărbați, în poziție de luptă, studiindu-se extrem de atenți vreme de câteva minute. Spre deosebire de box, nu existau fente, simulări de lovituri. În majoritatea timpului, maeștrii erau nemișcați ca statuile. Brusc, unul dintre ei s-a mișcat atât de rapid, încât n-am izbutit să înțeleg ce se întâmplase, deși am văzut că oponentul său s-a împleticit îndărăt. Înfruntarea luase sfârșit, iar cei doi maeștri s-au aplecat, salutându-se reciproc."

Zen în artele marțiale, pag. 50

C. W. Nicol, un galez care a petrecut cinci ani în Japonia, instruindu-se intensiv în judo și karate, descrie în termeni similari comportarea maeștrilor cu care s-a antrenat:

„În nemișcare perfectă, ei degajau forță... Îmi aminteau de stârcii aplecați deasupra apei, gata să străpungă peștii cu pliscurile lor, de șoimii care se rotesc

în înălțimi, gata de picaj, de pisicile care așteaptă răbdătoare lângă găurile de șoareci... Profesorii mei demonstrau forța din nemișcare... însă nu numai atât, mult mai mult. Încerc să găsesc o definiție, dar cuvintele nu mă ajută. «Încheiere perfectă»... «spirit remanent»... ar fi doar câteva tentative palide."

Zen în mișcare, pag. 111

Pe lângă concentrarea profundă ce se afla îndărătul acestei nemișcări, exista, de asemenea, ca și în tai chi, un accent pus pe direcționarea energiei interne, chi (*ki*, în japoneză). Priviți nemișcarea în care așteaptă practicantul de karate înainte de a exploda în acțiune și de a sfărâma o cărămidă cu muchia palmei. În nemișcarea aceea, mintea direcționează energia spre momentul de forță. Mișcarea vine din nemișcare și, după o clipă, când își îndeplinește misiunea, ea este reabsorbită în nemișcare.

Ar fi o eroare să sugerăm că demonstrațiile de energie din artele marțiale constituie o indicație a faptului că practicantul a atins nemișcarea profundă din etapa de pătrundere a meditației, „încetarea" despre care vorbea profesorul meu de ch'an. Aici, nemișcarea este drumul, metoda, iar nu fructul, rezultatul drumului. Cu toate acestea, dacă ne reamintim învățătura lui Dōgen, de la începutul acestui capitol, drumul și fructul drumului nu trebuie considerate ca fiind diferite. În nemișcarea minții din artele marțiale, practicantul percepe în același timp și ceva din nemișcarea care conține toată nemișcarea, fructul ce dă naștere drumului, țelul care este în același timp calea spre țel.

CONCLUZIE

În meditația nemișcată, accentul se pune pe încetinirea activității frenetice a minții și, astfel, pe obținerea seninătății, urmată de pătrunderea în nemișcare. Nemișcarea reprezintă unitatea nediferențiată din care facem parte cu toții și care este „nemișcată", pentru că nu există o mișcare a unui lucru în raport cu altul. Toate se mișcă precum unul, sau sunt nemișcate precum unul, indiferent cum doriți s-o spuneți. Desigur, „nemișcare" nu-i decât o metaforă; totuși, ea reprezintă o bună modalitate de referire la o stare în care totul se găsește deja acolo, complet în sine și perfect în plenitudinea sa. Nu există nimic – agitație, confuzie, nesiguranță – care să tulbure această stare, fiindcă nu există nimic care să nu fie această stare.

Este lipsit de importanță dacă metafora nu vă satisface. Ea nu este decât o metaforă. Finalmente, fiecare trebuie să-și aleagă propria metaforă. În clipa când reprezentăm un lucru în minte, deja îl limităm. De aceea, reprezentarea noastră nu este și nu poate fi niciodată lucrul în sine. Metafora, alegoria, mitul

sunt doar, așa cum se spune în Orient, degetul care arată Luna, degetul care nu trebuie confundat cu Luna. Bineînțeles, asta e altă metaforă, dar una care ne ajută, care ne oprește să ne reîntoarcem la dogma care se pretinde *atotștiutoare*.

Merită să remarcăm faptul că Buddha, poate cel mai mare dintre învățătorii meditației, a evitat o asemenea dogmă, predând în locul ei o metodă practică, o cale, prin care putem descoperi singuri adevărul. Încercați, a spus el, și vedeți ce se întâmplă. Dacă are succes, folosiți-o. Dacă nu, abandonați-o și căutați altundeva. Meditația este acea metodă practică. „Nu clintiți și aflați că eu sunt Domnul" reprezintă o altă modalitate de a vorbi despre ea. Și într-o lume agitată și distructivă, nu putem să ne întoarcem prea des la ea.

5. Meditația curgătoare I: glasul interior și compasiunea

Meditația curgătoare diferă de cea nemișcată prin faptul că meditatorul lucrează cu o succesiune de stimuli, în loc să se concentreze asupra unui singur punct focalizator. Ea cuprinde, de exemplu, forma de meditație în care meditatorul se deschide spre „glasul interior", șiragul de gânduri și idei care conduc tot mai adânc în lumea interioară, până ce începe să perceapă – chiar să-i audă vocea – ceea ce în unele religii poartă numele de Dumnezeu, în altele – spirite călăuzitoare sau sine superior (termeni care nu trebuie considerați ca referindu-se necesarmente la același aspect al realității interioare). Meditația curgătoare cuprinde, de asemenea, procedee cum ar fi meditațiile de bunătate iubitoare (compasiune) și meditațiile purificatoare din tradiția budistă tibetană.

Să examinăm primul dintre aceste două exemple, procedeul prin care meditatorul se deschide spre glasul interior. Meditația de acest tip reprezintă o trăsătură a tuturor marilor religii teiste – creștinismul, hinduismul și islamismul –, care personalizează forța vitală, considerând-o drept un părinte ceresc. Este mai puțin o trăsătură a budismului, care – cel puțin teoretic – folosește simboluri mai abstracte pentru forța vitală, cum ar fi nirvana, sau ceea ce noi, occidentalii, interpretăm ca gol, sau vid. O regăsim însă în șamanism, practicile spirituale și mistice care au fost predominante cândva în Asia și Europa, și care continuă să persiste sub diverse forme în culturile africanilor și ale indienilor americani. S-ar putea afirma, deși diversele opinii nu coincid, că ea există în spiritualismul occidental, în spiritismul brazilian, și chiar în actuala și populara practicare a „canalizării", în care practicantul acționează precum un canal pentru înțelepciunea unei ființe superioare imateriale (*vezi*, de exemplu, *Materialul Seth* și alte lucrări publicate de Jane Roberts).

Înainte de a examina procedeele implicate în meditaţia glasului interior, este necesar un avertisment. Indiferent de forma în care o găsim, meditaţia curgătoare nu înseamnă o simplă aşezare, urmată de o gândire liberă, nedirecţionată. Un astfel de exerciţiu, similar visării cu ochii deschişi, poate stimula relaxarea şi poate conduce la idei creative, chiar la soluţionarea unor probleme, dar în nici un caz nu reprezintă meditaţia curgătoare. Pentru a fi eficientă, meditaţia curgătoare trebuie să fie la fel de concentrată şi disciplinată ca şi meditaţia nemişcată. În mod clar, nu este o formă de visare spirituală, oricât de sinceră ar fi. Şi poate că, dintre toate procedeele de meditaţie, ea prezintă riscul cel mai mare de a-l face pe individul în cauză nu numai de a se lăsa invadat de pălăvrăgelile minţii, pe care meditaţia este menită să le alunge, ci şi de a considera în mod eronat produsele propriei gândiri ca fiind revelaţii profunde şi pline de miez provenite din partea ale unor „fiinţe" avansate.

PRACTICAREA MEDITAŢIEI GLASULUI INTERIOR

Atunci când este efectuată în mod corespunzător, meditaţia glasului interior implică aceeaşi concentrare disciplinată şi aceeaşi experienţă a seninătăţii ca şi celelalte procedee de meditaţie. Diferenţa principală este că ea se concentrează asupra unei idei (de exemplu, „Dumnezeu este iubire", sau „Allah este mare"), ori asupra unui simbol (cum ar fi crucea), în urma căreia rezultă intuiţii, viziuni sau stări extatice. Din acest motiv, ea mai este denumită „meditaţie cu sâmbure". La fel ca în meditaţia nemişcată, atenţia revine ferm asupra punctului de concentrare, ori de câte ori se pierde în flecăreli mentale. Şi tot la fel ca în meditaţia nemişcată, e posibil ca meditatorul să practice, răbdător, luni sau chiar ani întregi, până să ajungă la adevărata pătrundere.

Acest ultim punct prezintă o importanţă deosebită. Pe drumul glasului interior, există riscul ca meditatorul să se aştepte ca Dumnezeu, sinele superior sau altcineva să i se adreseze de la început. Această aşteptare îl determină pe meditator să-şi accepte propriile gânduri ca fiind cuvântul Domnului şi, în acelaşi timp, duce la absenţa unui progres real. În orice meditaţie, există o regulă de aur împotriva speranţelor exaltate. După cum spune Dogen (capitolul 4), individul meditează *fiindcă meditează*. Aşteptările grandioase sunt simple concepte mentale, iar conceptele sunt exact cele care pun o barieră în calea pătrunderilor. De fapt, asemenea concepte nu sunt decât prejudecăţi, iar cei mai mulţi dintre noi cunoaştem prea bine felul în care prejudecăţile ne opresc să vedem lucrurile aşa cum sunt ele de fapt, în toate domeniile vieţii.

Prin urmare, meditatorul care practică meditaţia glasului interior se concentrează, lipsit de prejudecăţi, asupra stimulului ales şi permite desfăşurarea

firească, de la sine, a ceea ce va apărea finalmente. Nu există nici o modalitate prin care el poate „zori" această apariție. Meditația glasului interior este o formă a „așteptării Domnului", cum spun creștinii, iar adevărata pătrundere este invariabil înregistrată ca un dar al grației divine. Nu ați produs-o dumneavoastră. Vi s-a acordat, în același mod generos în care, fără intervenția noastră, ni se acordă darul vieții.

Uneori, pentru această formă de meditație se folosește termenul *contemplare* și, cu toate că pentru mulți contemplarea constituie un proces mai degrabă nestructurat, pentru adevăratul meditator ea reprezintă o modalitate particulară de deschidere a sinelui spre revelație. De exemplu, contemplarea afirmației „Dumnezeu este iubire" vă poate permite să căpătați revelația adevăratului înțeles al iubirii, precum și a modalității în care această iubire reprezintă o expresie a lui Dumnezeu. Deși este posibil să nu auziți voci sau să nu aveți viziuni, puteți totuși dobândi o senzație de profundă înțelegere, fie treptat, fie prin străfulgerarea instantanee cu care, uneori, este primită grația. Această înțelegere profundă nu va fi o formulă, o înșiruire de cuvinte ce poate fi transmisă textual altora, dar nici o dogmă care le poate fi impusă în numele Domnului. Ea va fi, așa cum spun misticii creștini, „o cotitură în sălașul cel mai adânc al conștiinței", o transformare profundă nu doar în înțelesul acordat termenului „iubire", ci și în modul în care iubirea este realmente *trăită*.

O transformare profundă, care înseamnă, de fapt, că nu va mai trebui să vă bazați în principal pe propriile dumneavoastră eforturi pentru a urma calea spirituală, cu toate eșecurile, dificultățile și reculurile pe care le implică eforturile, întrucât, acum, calea spirituală trăiește prin dumneavoastră. Deveniți, într-un sens real, o potecă prin care grația divină se revarsă în lume. Nu mai există doar un ego meschin și posesiv, preocupat de puterea personală, de sporirea pe orice căi a averilor și de statutul social. Acel ego meschin a dispărut, dizolvat în revărsarea de grație spre care s-a deschis inima.

CASETA 8
SINELE

În toate marile religii, se vorbește despre nevoia de a „elibera" sinele. Individul îl eliberează fie prin totala dăruire față de Dumnezeu, sau față de alt principiu divin (ca în religiile teiste), fie prin examinarea interioară și constatarea faptului că sinele n-a existat în realitate, niciodată (ca în budism și în filosofia hindusă advaita).

Dar ce este acest „sine" de care trebuie să scăpăm? Oare prin eliberarea de el nu ne abandonăm individualitatea, așa cum par să sugereze asețiunile hinduse de tipul „tot așa cum picătura de rouă se prelinge în marea scânteietoare"?

Pierderea individualității, în această viață, ori în cea următoare, nu este cumva echivalentă cu anihilarea? Dacă n-a mai rămas nimic din „mine", atunci înseamnă că nu există nici nemurire (mai precis, nimic care să nu fie muritor).

Problemele acestea sunt atât de profunde încât nu li se poate da un răspuns imediat, chiar dacă am deține un limbaj în care s-o facem. Ele vor fi însă atinse în repetate rânduri în această carte, mai ales atunci când se va vorbi despre „absența formei" și despre realitatea finală, care nu este o diversitate, ci o unitate. Totuși, sunt utile câteva linii călăuzitoare inițiale.

Din punct de vedere psihologic, dar și spiritual, „sinele", setul de calități, caracteristici, atitudini etc. pe care am ajuns să-l recunosc ca fiind „eu", este o imagine învățată. *Alți oameni îmi spun cine sunt eu.* La început, părinții și profesorii, apoi partenerii și prietenii. Însă „spusele" lor nu conțin un adevăr absolut, ci reprezintă, pur și simplu, felul în care mă văd ei, colorat de prejudecățile lor, de iluziile lor și de opinia lor subiectivă asupra vieții. De fapt, care „eu" este adevăratul „eu"? Cel din copilărie, cel de acum zece ani, cel de acum cinci ani, sau cel din clipa prezentă?

Cu toții, însă, ajungem să ne identificăm cu acest sine mărunt și cheltuim o mulțime din timpul nostru – înspăimântați și temători – pentru a-l apăra, ca și cum ar deține o existență reală. Ba chiar mai mult, emitem aprecieri, uneori de mândrie, alteori de vinovăție, sentimente care, în modurile lor diferite, slujesc pur și simplu la a-i întări existența iluzorie. Meditația, ca și formele mai puternice de psihoterapie, reprezintă o modalitate de a vedea dincolo de sinele mărunt și, finalmente, de a-l abandona.

Ce rămâne însă după dispariția lui? Asta trebuie să aflați dumneavoastră. Totuși, pierzându-vă sinele, nu pierdeți nimic. În primul rând, cum puteți pierde ceva care nici n-a existat? Nu faceți altceva decât să abandonați un set de concepte, vălul ignoranței prin care vă priveați propria ființă. De fapt, misticii se referă la o uriașă extindere a ființei, în momentul abandonării ignoranței. O extindere care cuprinde totul, într-o înțelegere profundă a unității și iubirii. „Nu contează că sunt nimic", spune misticul, „ci contează că sunt totul".

De aceea, căpătați curaj! Singurul lucru de care puteți fi sigur este că iluminarea va aduce extindere, nu pierdere.

MEDITAȚIA GLASULUI INTERIOR ÎN CREȘTINISM

Meditația glasului interior constituie o trăsătură caracteristică a creștinismului. Aceasta se datorează naturii intens personale a relației pe care mulți creștini simt că ar avea-o cu Dumnezeu, întrupat ca Iisus Hristos. Totuși, cu excepția ortodoxismului răsăritean și quakerismului, creștinismul n-a încurajat în mod deosebit practicile de meditație, cel puțin printre laici, în primul rând datorită faptului că se pornea de la credința în rolul Bisericii ca reprezen-

tant și interpret al autorității divine și, astfel, ca intermediar între credincioși și Dumnezeu. Biserica este cea care, din epoca Sfântului Petru și în virtutea succesiunii apostolice, păstrează cheile Împărăției Cerurilor. De aceea, tot Biserica este cea care decide ce anume trebuie crezut și ce nu, care materiale trebuie incluse în scripturi și care trebuie excluse, cine poate fi acceptat în Biserică și cine trebuie izgonit de la sânul ei și, finalmente, cine pare destinat raiului și cine iadului.

GNOSTICISMUL

Lucrurile n-au stat dintotdeauna așa. În primele două secole ale creștinismului, o altă doctrină, cea a gnosticismului (de la *gnosis*, știință), a înflorit alături de ceea ce, cu timpul, a devenit Biserica acceptată. Doctrina gnostică diferea de cealaltă prin aceea că susținea că fiecare om îl poate cunoaște în mod direct pe Dumnezeu și, prin urmare, nu este necesar un cler, pentru a acționa ca intermediar. Singurii „preoți“ gnostici erau cei care, datorită limpezimii propriilor viziuni spirituale, îi atrăgeau pe alții pentru a le oferi călăuzire spirituală și ajutor. Chiar și atunci, relația între călăuză și cel călăuzit era una voluntară, bazată pe valoare, nu pe autoritate. Și, datoria călăuzei era să-i ajute pe oameni până în punctul din care erau capabili să-și continue singuri călătoria spirituală, iar nu de a impune dogme sau de a folosi puterea. Nu exista nici un formalism în relații, nici o structură, nici o ierarhie și, mai presus de orice, nici un fel de penitențe.

Aceia care critică creștinismul pentru lipsa unei tradiții a meditației printre laici ar trebui să acuze acțiunile indivizilor care au căutat să obțină putere asupra semenilor lor, pretinzând că ei dețin autoritatea care, de fapt, aparține spiritualității din interiorul fiecăruia dintre noi. Există multe explicații privind cauzele pentru care creștinismul a căpătat forma actuală, dar cea mai plauzibilă este legată de adoptarea sa ca religie oficială a Romei Imperiale. O dată ce a devenit organ al statului, Biserica a duplicat în interiorul ei structurile de putere ale acestuia, folosind autoritatea pe care religia o avea asupra minților oamenilor pentru a întări autoritatea statului asupra trupurilor lor.

Din aceste considerente, gnosticismul, cunoașterea directă a lui Dumnezeu, era perceput ca o amenințare clară. Dacă oamenii îl puteau găsi singuri pe Dumnezeu, ei n-ar mai fi avut nevoie de Biserică, și atunci ce s-ar fi întâmplat cu puterea Bisericii? Singura modalitate de a contracara această amenințare era suprimarea. Dând dovadă de o eficiență comparabilă cu a unei poliții secrete, Biserica a trecut la treabă. Nu cunoaștem cu exactitate numărul persoanelor care au pierit de-a lungul veacurilor din cauza credinței lor netradițio-

nale. Cei interesați pot examina istoria cruciadei împotriva albigenzilor, revărsarea de ură și sălbăticie cu care Biserica din secolul al XIII-lea, aliată cu regele Franței, a distrus încercările de renaștere a gnosticismului în provincia Languedoc din Franța (*vezi*, de exemplu, *Marea erezie* de Arthur Guirdham). Cu o estimare îngăduitoare, numai în orașul Beziers, cruciații au măcelărit aproximativ 30 000 de oameni, masacrându-i chiar și în interiorul catedralei romano-catolice Sf. Madeleine. Mai mult chiar, au făcut-o sub ochii unui înalt prelat local, abatele de Citeaux – despre acesta se spune că, fiind întrebat de cruciați cum să-i deosebească pe eretici de catolicii care locuiau în Beziers, ar fi răspuns: „Ucideți-i pe toți. Domnul îi va recunoaște pe ai Săi."

O dată cu acest masacru al gnosticismului, a dispărut o parte importantă din spiritul meditativ al creștinismului. În ochii Bisericii, meditația nu era necesară pentru omul obișnuit, ba chiar constituia o invitație directă la erezie. Cine putea ști ce idei subversive aveau să încolțească în mințile oamenilor în urma meditației? Nu, meditația, la fel ca și speculația filosofică și întrebările legate de viața de apoi, nu reprezenta câtuși de puțin o metodă care să fie lăsată la îndemâna maselor.

Ar fi o eroare să sugerăm că în rândul membrilor Bisericii nu au existat sfinți. Au existat, cu siguranță. Ar fi la fel de neadevărat să afirmăm că ideile născute de gnostici au fost întotdeauna perfecte, lipsite de orice îngustime a vederilor. Au avut și ele limitele lor. Totuși, putem spune că însuși creștinismul occidental trebuie învinuit fiindcă nu deține o tradiție de meditație corespunzătoare. Iar situația nu s-a îmbunătățit deloc prin sosirea în creștinism a sectelor disidente, multe dintre ele având propria pecete de autoritarism, în care Capela, iar nu individul, a înlocuit Biserica în calitate de arbitru a ceea ce trebuie și ceea ce nu trebuie crezut. (Excepția în această privință au reprezentat-o quakerii, Societatea Prietenilor, care, de la înființare, și-au ascultat glasul interior dinlăuntrul nemișcării pregătite a minții.)

Această poziție antignostică, antimeditație, a Bisericii și a Capelei ce-i poartă numele diferă de învățăturile lui Hristos, mai cu seamă așa cum au fost ele consemnate în scrierile suprimate de Biserică în anul 369 d.Hr., când Părinții Bisericii au compilat Noul Testament din numeroasele scripturi existente la acea dată (*vezi*, de exemplu, *Iisus: Lecturile esențiale* de Anthony Duncan). Cele patru evanghelii, miezul Noului Testament, au fost acceptate abia în anul 130 d.Hr. drept singura relatare autorizată și demnă de încredere a faptelor lui Hristos; până atunci, ba chiar până la sfârșitul secolului al II-lea d.Hr., printre diversele grupări creștine se utilizau alte evanghelii și scrieri asociate. Doar atunci când oameni precum episcopul Irineu și adepții lui au afirmat că în afara Bisericii „nu există mântuire", aceste texte, de orientare mai gnostică, au fost condamnate la ardere ca fiind eretice.

BIBLIOTECA NAG HAMMADI

Dacă revenim totuși la textele amintite – și suntem norocoși că șaizeci și unu de manuscrise au fost regăsite în 1945 lângă Nag Hammadi, în Egiptul de Sus, unde fuseseră îngropate între 350 și 400 d.Hr., pentru a nu fi distruse – , descoperim că ele relevă un Hristos care, departe de a fi întemeiat o Biserică autoritaristă, era preocupat de a-Și conduce adepții spre cunoașterea directă a lui Dumnezeu. Cele șaizeci și unu de texte au fost publicate în limba engleză în *Biblioteca Nag Hammadi* (volum editat de James Robinson), care include *Evanghelia lui Toma, Evanghelia lui Filip, Evanghelia către egipteni* și numeroase texte atribuite discipolilor lui Hristos, cum ar fi *Cartea secretă a lui Iacov, Apocalipsa lui Pavel, Scrisoarea lui Petru către Filip* și *Apocalipsa lui Petru.* (Pentru cei care nu au acces la textele originale, o prezentare bună a acestora se află în lucrarea *Evangheliile gnostice* de Elaine Pagels.) Datarea textelor nu poate fi făcută cu exactitate, dar multe dintre ele au existat încă din anul 120 d.Hr., în vreme ce *Evanghelia lui Toma*, o culegere de apoftegme aparținând lui Hristos, este posibil să se bazeze pe un document anterior celor patru Evanghelii din Noul Testament (60-110 d.Hr.).

Implicațiile acestor texte timpurii pentru creștinism sunt inestimabile. Victime ale uneia dintre primele manifestări ale cenzurii și arderii de cărți, ele completează și îmbogățesc scrierile tradiționale ale Noului Testament. În mod special, în *Evanghelia lui Toma* și în *Evanghelia lui Filip* există texte care accentuează necesitatea ca fiecare dintre noi să pornească în propria căutare spirituală și să descopere scânteia divină lăuntrică. Câteva citate sunt exemplificatoare.

În *Evanghelia lui Toma*, se afirmă că Hristos ar fi spus:

„Există o lumină înlăuntrul unui om de lumină, iar el luminează întreaga lume. Dacă el nu strălucește, el este întuneric.

Cel care va bea din gura mea va deveni precum mine. Eu însumi voi deveni el, iar lucrurile care sunt ascunse îi vor fi dezvăluite.

Oricine se găsește pe sine este deasupra lumii."

Exemple similare apar în *Evanghelia lui Filip* – de pildă:

„Vezi spiritul și devii spirit. Îl vezi pe Hristos și devii Hristos. Îl [vezi pe tată – *n. a.*] și devii tată... te vezi pe tine și ceea ce vezi vei [deveni – *n. a.*]."

Multe alte apoftegme ale lui Hristos din aceste evanghelii constituie paralele clare cu învățăturile unor religii cu puternice tradiții de meditație, cum ar fi budismul. De exemplu, ce învățătură despre conceptul de gol, fundamental în filosofia budistă și în meditație, poate fi mai clară decât descrierea simbolică a Împărăției Cerurilor, făcută de Hristos în *Evanghelia lui Toma*?

„Împărăția Tatălui seamănă cu femeia care purta un vas plin cu mâncare. În vreme ce mergea pe un drum, departe de casă, mânerul vasului s-a rupt și

mâncarea s-a vărsat în spatele ei. Ea nu și-a dat seama de asta; nu a observat accidentul. Când a ajuns acasă, a pus vasul pe masă și l-a găsit gol."

Sau ce paralelă mai clară am putea găsi cu învățăturile budiste, potrivit cărora „mintea budistă se pierde atunci când apar contrariile" și „viața și moartea sunt totuna", și (din nou) cu conceptul budist de gol decât cuvintele lui Hristos din *Evanghelia lui Filip*:

„Lumina și întunericul, viața și moartea, dreapta și stânga sunt frați unii cu alții. Sunt inseparabili. De aceea, nici bunul nu este bun, nici răul nu este rău, nici viața nu este viață, nici moartea nu este moarte. De aceea, fiecare se va dizolva în natura sa originală."

De asemenea, atât în *Evanghelia lui Toma*, cât și în *Evanghelia lui Filip* există apoftegme similare koan-urilor, acele afirmații enigmatice care servesc drept puncte de concentrare în anumite tipuri de meditație Zen (capitolul 8). De exemplu, „Binecuvântat este cel care a luat ființă înainte de a lua ființă" și „Binecuvântat este cel care este înainte de a lua ființă" amintesc ambele de koan-ul „Arată-mi chipul tău de dinainte de a te fi născut" – sau:

„Când îți vezi asemănarea, te veselești. Dar când vezi imaginile tale care au luat ființă înaintea ta, și care nici nu mor, nici nu devin reale, cât de mult vei avea de îndurat!"

Un alt exemplu al unei formulări de tip koan, dintre multele care ar putea fi alese, este:

„De la mine a pornit totul și în mine s-a lărgit totul. Despică un buștean și sunt acolo. Ridică piatra și mă vei găsi acolo,"

care reamintește de unele maxime, precum cea a lui Tozan, care, fiind întrebat ce este Buddha, a răspuns „două kilograme de in".

Unele apoftegme de tip koan par să avertizeze asupra pericolelor folosirii greșite a puterii spirituale, de pildă:

„Binecuvântat este leul care devine om când este mâncat de om; și blestemat este omul pe care îl mănâncă leul, iar leul devine om",

în vreme ce altele atrag atenția asupra nevoii de a uni puterea spirituală interioară cu puterea spirituală a restului creației:

„Ceea ce aveți vă va mântui, dacă o scoateți dinlăuntrul vostru. Ceea ce nu aveți înlăuntrul vostru vă va ucide, dacă nu o aveți înlăuntrul vostru."

Există, de asemenea, similitudini izbitoare cu multe dintre conceptele fundamentale ale gândirii hinduse. De exemplu, în *Mintea perfectă ca tunetul* (ce titlu minunat!), apare o afirmație care m-a mișcat întotdeauna profund:

„Eu sunt tăcerea de neînțeles și ideea frecvent reamintită."

Aici, într-o singură propoziție, apar conceptele hinduse ale stărilor meditative de *nirvikalpa samadhi* și *savikalpa samadhi*, în care individul își pierde senzația sinelui și rămâne în unitatea care este tărâmul nerostit al ființei

noastre, respectiv în care individul îşi păstrează senzaţia sinelui ca pe o percepţie a acestei unităţi (*vezi* capitolul 9).

Importanţa simbolurilor, o parte esenţială a meditaţiei, după cum s-a subliniat în capitolul 2, este reliefată în *Evanghelia lui Filip*, unde se afirmă că Hristos ar fi spus: „Adevărul nu apare în lume gol-goluţ, ci înveşmântat în tipuri şi imagini. Altfel, nu veţi primi adevărul... Mirele trebuie să treacă prin imagine în adevăr." Locul cunoaşterii, al descoperirii personale a acestui adevăr, este amintit chiar în următoarele fraze:

„Este cuvenit ca aceia care-l deţin [adevărul – *n. a.*], nu numai să dobândească numele Tatălui, Fiului şi Sfântului Duh, ci s-o fi făcut ei înşişi. Dacă nu dobândeşte numele pentru sine, numele îi va fi luat... acea persoană [care dobândeşte numele – *n. a.*] nu mai este un creştin, ci un Christ."

Punând accentul pe cunoaştere ca fiind opusă autorităţii, scripturile gnostice seamănă mult cu *Evanghelia lui Ioan*, cea mai mistică dintre cele patru evanghelii ale Noului Testament, care pe alocuri dovedeşte gnosticism pur. În *Evangheliile gnostice*, Elaine Pagels sugerează de fapt că doar prezenţa celor cincisprezece cuvinte „Eu sunt Calea, Adevărul şi Viaţa. Nimeni nu vine la Tatăl Meu decât prin Mine" din *Sfânta Evanghelia după Ioan* i-a convins pe cei dintâi Părinţi ai Bisericii s-o includă în canonul care, cu timpul, a devenit Noul Testament. În opinia lui Pagels, Biserica a ales să interpreteze aceste cuvinte ca însemnând că Dumnezeu poate fi găsit doar prin intermediul personajului istoric Iisus şi că, în mod logic, El nu poate fi găsit decât prin intermediul Bisericii care poartă numele Său. Alăturate, însă, unora dintre citatele amintite din evangheliile gnostice, aceste cuvinte pot fi interpretate ca referindu-se nu la un personaj istoric, ci la Hristos aflat în interiorul fiecărui om. „Locul pe care-l poţi atinge, stând acolo", se afirmă că ar fi spus Hristos în *Dialogurile Mântuitorului*.

În mod vădit, evangheliile gnostice merită a fi privite ca extindere a Noului Testament; nu există îndoială că, folosite în acest mod, ele oferă un suport puternic meditaţiei, privită ca o cale ce duce spre adevărul interior. Mai exact, ele sugerează un Hristos care a propovăduit nu doar viaţa de iubire şi slujire (karma yoga), dublată de rugăciune şi smerenie (bhakti yoga), evidentă în evangheliile Noului Testament, ci şi viaţa de meditaţie (rajah yoga) şi de pătrundere spirituală (jnana yoga).

FEMEILE ŞI MEDITAŢIA GLASULUI INTERIOR

Faptul că printre misticii creştini ce pot fi asociaţi cu meditaţia glasului interior s-au numărat multe femei – de exemplu, Sf. Tereza de Avila, maica Julian de Norwich, Caterina de Siena, Sf. Ioana d'Arc, Caterina de Genova – pune în discuţie posibilitatea ca femeile să difere de bărbaţi în privinţa

formelor de meditație pentru care sunt mai dotate. Este posibil ca femeile să fie mai dotate în folosirea tehnicilor personale și afective, bărbații fiind mai înzestrați pentru cele impersonale și abstracte? Nu m-au încântat niciodată distincțiile nete care se fac uneori între experiențele psihologice feminine și cele masculine, mai cu seamă atunci când sunt sprijinite de argumentul foarte contestabil potrivit căruia feminitatea este conectată mai degrabă cu emisfera cerebrală dreaptă, responsabilă cu imaginația vizuală, cu visele și, în general, cu stările intuitive, în vreme ce masculinitatea este conectată mai degrabă cu funcțiile matematice, raționale și spațiale, asociate emisferei stângi.

Nu mă încântă nici argumentele culturale care sugerează că femeile sunt mai puțin atrase decât bărbații de tehnicile de meditație impersonale și abstracte, deoarece societatea le-a constrâns să lucreze mai mult cu oamenii și cu aspectele practice ale vieții. Ceva mai convingător poate fi argumentul că, deoarece Hristos, personajul istoric, a fost bărbat, femeile sunt mai capabile decât bărbații să-l imagineze ca sursă a iubirii și compasiunii și sunt, de asemenea, mai atrase de ideea căsătoriei sufletești cu Hristos, prin intermediul Bisericii. În sprijinul acestui argument vine faptul că, cel puțin în societatea occidentală, femeile par mai capabile decât bărbații să pătrundă în stările extatice care se ivesc uneori în meditația curgătoare și în care meditatorul se simte posedat de figura divină asupra căreia se concentrează meditația.

Indiferent însă dacă vreuna – sau nici una – dintre aceste explicații este cea cuvenită, bărbații par să accepte mai degrabă meditația koan, care din exterior aduce în mod suspect cu un exercițiu intelectual, dar care, de fapt, este concepută pentru a purta mintea în spațiul unde sunt revelate limitele intelectului. În mod similar, femeile par mai degrabă atrase de meditația curgătoare, cu peisajul interior și viziunile celeste la care duce ea uneori. Există, totuși, multe femei care practică meditația koan și mulți bărbați care practică meditația curgătoare – așadar orice încercare de a fi dogmatic în privința diferențelor în materie de predilecții meditative pare a induce în eroare.

Sfatul cel mai bun pentru toți meditatorii, indiferent de sex, este de a lucra, pe perioade corespunzătoare, cu cel puțin două sau trei dintre formele diferite de meditație oferite în această carte, înainte de a decide care este mai adecvată propriilor trebuințe.

TEHNICI DE MEDITAȚIE CURGĂTOARE

Am amintit deja că meditația glasului interior obișnuiește să folosească drept punct de concentrare o idee sau un simbol, permițându-i acestuia să poarte mintea spre pătrundere. Pe lângă exemplele creștine menționate, meditația de acest tip este asociată în mod particular tradiției hinduse, în care

unul dintre cele mai răspândite procedee de meditaţie este *japa*, repetiţia numelor Domnului. În sine, repetiţia unui anumit sunet sau a unei anumite fraze este considerată, de obicei, ca parte a meditaţiei mantra (capitolul 10); dar, după cum ne reaminteşte Patanjali, în japa trebuie să existe nu numai repetiţia sunetului, ci şi „meditaţia asupra înţelesului său".

Într-un volum de eseuri despre meditaţie alcătuit de călugării ordinului Ramakrishna (*Meditaţia*), Swami Swahananda scrie că japa „este practica spirituală cea mai simplă", deoarece „orice cuvânt care a fost întrebuinţat ani de zile în practicile spirituale ale oamenilor sfinţi este încărcat cu o putere specială". În felul acesta, simpla repetiţie conferă răsplată, chiar dacă nu i se poate pătrunde înţelesul interior. Totuşi Swami Venanda şi Christopher Isherwood, în comentariul la *Yoga Sutra*, pun accentul pe avertismentul lui Patanjali, potrivit căruia, în meditaţie, concentrarea asupra înţelesului este esenţială. O asemenea concentrare, spun ei, va duce

> „inevitabil la meditaţie. Treptat, reveria noastră confuză va lăsa loc gândurilor concentrate. Nu putem repeta multă vreme un cuvânt fără să nu începem să ne gândim la realitatea pe care o reprezintă el."
>
> *Yoga Sutra*, pag. 42

În învăţătura hindusă, cuvântul suprem care trebuie utilizat în meditaţia curgătoare este „Om", pronunţat „aum" (cu un „a" prelung, pronunţat în fundul gâtului, „u" de asemenea prelung, pronunţat în mijlocul gurii, şi „m" scurt, pronunţat înapoia buzelor închise). „Om" este probabil cel mai vechi termen existent pentru „divinitate" – se afirmă că ar fi sunetul primordial din care izvorăşte întreaga creaţie, „cuvântul" care a existat la început şi care, după cum afirmă *Sfânta Evanghelie după Ioan*, „era Dumnezeu".

Dar, pentru a reflecta la înţelesul unui cuvânt, un occidental ar putea prefera să aleagă altul dintre simbolurile lui Dumnezeu, cum ar fi „iubire", repetându-l şi concentrându-se asupra lui la fiecare expiraţie. Sau ar putea folosi unul dintre atributele lui Dumnezeu – „spaţiu", „eternitate" ori „atotputernicie". Indiferent însă care ar fi punctul de pornire, indiferent însă care ar fi „sâmburele" meditaţiei, meditatorul îi cercetează şi îi scrutează înţelesul. Nu într-un mod raţional – care ar produce o definiţie seacă, de felul celor din dicţionar –, ci într-un mod care menţine cuvântul în centrul conştiinţei şi-i permite, la momentul cuvenit, să se releve nu numai sub formă de emoţie, ci şi ca un sentiment intuitiv de înţelegere.

Dacă mintea începe să se abată de la cuvânt – de exemplu, făcând asocieri libere cu indiferent ce imagini sau idei lumeşti îi trezeşte – , ea trebuie adusă înapoi, blând, dar ferm, ca în toate procedeele de meditaţie. Iar dacă mintea, brusc fascinată de o anumită pătrundere, doreşte ca meditatorul să se scoale şi s-o scrie înainte de a fi uitată, atunci, din nou, meditatorul trebuie să reziste distragerii şi să rămână concentrat asupra cuvântului în sine. Adevărul ce se

află înapoia acelui cuvânt îl duce pe meditator tot mai adânc în spațiul interior, iar orice distragere, indiferent cât de importantă poate părea, nu face decât să submineze acest proces de pătrundere.

Cei familiarizați cu tehnica de *asociere verbală* a lui Carl Jung vor constata unele similitudini. În asocierea verbală, individul ia un cuvânt sau o imagine – chiar dintr-un vis – , care pare să aibă o semnificație personală, și vede ce anume iese la iveală din subconștient, ca răspuns la respectivul cuvânt sau respectiva imagine. Spre deosebire de tehnica de *asociere liberă* a lui Freud, în care mintea este lăsată să hoinărească în lungul lanțului de asocieri declanșate de stimulul inițial, asocierea verbală este readusă la respectivul stimul după apariția fiecărei asocieri, astfel încât rămâne conectată la el. Numai în acest mod – susținea Jung – pot fi explorate în profunzime pătrunderile pe care le reprezintă stimulul.

MEDITAȚIA COMPASIUNII IUBITOARE

Meditația curgătoare poate fi utilizată și pentru dezvoltarea de calități specifice, cum se întâmplă, de exemplu, în meditația budistă a compasiunii iubitoare. În acest procedeu, concentrarea inițială se face asupra suferinței altora. Într-o succesiune executată cu grijă, meditatorul se gândește mai întâi la suferințele părinților sau ale celor dragi ori apropiați de el, și permite dezvoltarea empatiei, alături de un eventual sentiment de fericire, atunci când respectivele persoane s-ar bucura de pace și iluminare.

În continuare, meditația este extinsă, ajungând să includă indivizii față de care meditatorul manifestă o atitudine neutră, formându-se același sentiment de compasiune și de dorință de a-i vedea pe aceștia eliberați de suferință. Apoi, meditația se îndreaptă asupra celor față de care meditatorul simte antipatie și, finalmente, ea preia suferința tuturor ființelor vii din diversele tărâmuri ale existenței. Meditația se încheie cu o tehnică de vizualizare (*vezi* capitolul 7), în care Avalokiteshvara, bodhisattva al compasiunii, este imaginat și rugat să fortifice compasiunea iubitoare a individului respectiv și a tuturor ființelor.

O meditație de acest fel îl poate face pe meditator să audă glasul interior al lui Avalokiteshvara, deși, după cum am menționat anterior, acest „glas interior“ poate fi, pur și simplu, produsul proceselor de gândire normală a individului. Îndeosebi budismul atrage atenția asupra posibilității de a fi înșelat de propriile gânduri, care îl pot determina pe meditator să-și imagineze că trăiește o experiență spirituală profundă. Nu înseamnă că acest tip de activitate oferă necesarmente informații false, ci doar că ea poate amăgi meditatorul, făcându-l să creadă că a atins o etapă avansată, ceea ce duce la întârzierea progresului firesc. Distingerea gândurilor proprii de pătrunderile adevărate nu constituie o sarcină simplă. Pentru începător, este mai bine ca,

în cazul în care există o umbră de îndoială asupra locului de origine al „glasului interior“, să accepte ideea că ea provine probabil din gândirea proprie.

EXERCIŢILE SPIRITUALE

Unul dintre îndrumarele cele mai vaste de meditaţie curgătoare – unul care cuprinde, de fapt, obiectivele fundamentale ale tuturor exemplelor oferite până acum – este *Exerciţiile spirituale*, publicat în 1548 de spaniolul Sf. Ignaţiu de Loyola, întemeietorul ordinului iezuit. Supunându-se tradiţionalelor jurăminte monastice de sărăcie, castitate şi supunere, iezuiţii aveau ca principale îndatoriri instruirea, propovăduirea şi spovedirea; încă de la fondare, în 1534, ei au purtat un război „spiritual“ împotriva reformatorilor atât din interiorul, cât şi din afara bisericii romano-catolice. Unul dintre motivele eficienţei organizaţiei iezuite a fost faptul că membrii ordinului primeau o educaţie riguroasă în materie de meditaţie şi autodisciplină, prin folosirea *Exerciţiile spirituale*, un volumaş subţire care îl poartă, pas cu pas, pe practicant prin examinarea propriilor slăbiciuni şi apoi printr-o serie de meditaţii asupra principalelor evenimente din slujirea publică a lui Hristos, menite să-l ajute să pătrundă mai adânc în înţelesul acestora şi să simtă în interiorul său o parte din iubirea, sacrificiul de sine şi suferinţele încercate de Hristos.

O parte din materialul conţinut în *Exerciţii* este depăşit ca abordare, iar insistenţele asupra iadului şi damnării nu ţin pasul cu gândirea modernă. Anumite aspecte ale practicării, cum ar fi autoflagelarea, sunt chiar respingătoare, la fel ca antifeminismul ce răzbate la răstimpuri (iezuiţii sunt exclusiv bărbaţi). Cu toate acestea, în ansamblu, *Exerciţiile spirituale* rămâne un manual de meditaţie cu o putere extraordinară, încorporând în volumul său redus multe dintre tehnicile care vor fi găsite în texte mai esoterice. Spania secolului al XVI-lea a fost mult influenţată de mauri şi de ideile provenite din Orientul Mijlociu, iar Ignaţiu de Loyola, care în tinereţe fusese soldat şi călătorise în Ţara Sfântă, a căzut în mod evident sub această influenţă şi a adaptat unele dintre tehnici pentru folosinţa creştinilor.

Exerciţiile nu se adresau însă marelui public, ci doar acelora care juraseră credinţă Bisericii. Ele fuseseră concepute pentru a fi predate tânărului iezuit, aflat într-o izolare de patru săptămâni, şi pentru a fi folosite de acesta, sub îndrumarea unui călăuzitor spiritual, în meditaţii zilnice de câte cinci ore. Însă toţi cei care le studiază în starea corectă de spirit vor descoperi că ele sunt suficient de independente pentru a oferi un ajutor nepreţuit ca *set de tehnici*. Acest lucru este adevărat, indiferent de durata utilizării lor şi indiferent dacă se folosesc limbajul şi conceptele existente, ori dacă meditatorul le adaptează propriilor credinţe spirituale.

Pe scurt, *Exercițiile* scot în evidență unele principii generale pe care le voi rezuma în continuare.

Meditatorul ar trebui:

- să se pregătească pentru meditație printr-o rugăciune, care să încurajeze starea mentală corespunzătoare;
- să folosească imaginația vizuală – de exemplu, prin vizualizarea templului sau piscului muntos unde este capabil să simtă în cel mai înalt grad prezența spirituală asupra căreia se va concentra meditația;
- să-și determine o puternică implicare emoțională spre această prezență spirituală;
- seara, la culcare, să-și întoarcă mintea spre meditația de dimineață, astfel încât la trezire să se afle într-o stare superioară de pregătire;
- de îndată ce se trezește, să-și întoarcă mintea spre meditația de dimineață, astfel încât, după ce se scoală, să pătrundă mai ușor în meditație;
- să se vizualizeze ca deținând calitățile pe care le dorește și evitând comportamentele nedorite;
- să examineze eficiența unei ședințe de meditație după încheierea ei, astfel încât să poată identifica locul unde lucrurile au mers nesatisfăcător, precum și motivul care a provocat aceasta;
- să facă vizualizarea cât mai specifică;
- să utilizeze celelalte simțuri pentru a sprijini vizualizarea – de exemplu, să asculte ce discută între ei oamenii din vizualizare, să miroasă aroma florilor sau a mirodeniilor din jurul lor, să atingă solul pe care au pășit;
- să se plaseze în interiorul vizualizării.

În particular, liniile călăuzitoare pentru utilizarea vizualizării se numără printre cele mai bune existente în textele occidentale și includ multe trăsături importante care apar în misterele și în tradițiile budiste tibetane (capitolul 9). Vizualizarea este, de fapt, atât de importantă în anumite forme de practică meditațională, încât îi voi dedica o mare parte din următorul capitol.

Totodată, Sf. Ignațiu ne învață că, atunci când folosim un cuvânt ca focar al concentrării, trebuie să ne concentrăm asupra lui în privința înțelesului, analogiilor și confortului spiritual. În cazul unui cuvânt ca „Dumnezeu" sau „Om", aceasta ar însemna apariția de intuiții despre *natura* lui Dumnezeu, despre *formele* lui Dumnezeu și, finalmente, despre *reacțiile emoționale* determinate de aceste intuiții.

Printre alte direcții călăuzitoare valoroase oferite în *Exercițiile spirituale* se află cele despre modul de folosire a respirației. Ca să întrebuințăm din nou exemplul lui „Dumnezeu" sau „Om", meditatorul repetă în gând cuvântul pe durata inspirației, apoi se concentrează asupra înțelesului acestuia (sau asupra analogiilor, sau asupra emoțiilor determinate de el) pe durata expirației.

Astfel, există atât un ritm, cât și o discipină în felul cum se utilizează cuvântul, o intrare și o ieșire ritmică a cuvântului „Dumnezeu“, sau „Om“, și a puterilor interioare pe care le trezește cuvântul.

Un exemplu din Exerciții. Un singur exemplu din *Exerciții* va ilustra unele puncte pe care le-am rezumat. El este preluat din meditația asupra Nașterii Domnului, iar eu l-am parafrazat și completat, pentru a face exemplul, și așa desprins din context, cât mai clar cu putință. În acest caz, ca și în alte exerciții, meditatorul parcurge anumite etape preliminare, menite să confere starea mentală optimă, înainte de a trece la fazele în care este prezentată meditația propriu-zisă.

Prima etapă preliminară. Meditația începe cu o rugăciune pregătitoare, în care este invocat Dumnezeu, pentru a se direcționa gândurile, activitățile și faptele meditatorului spre slujirea și lauda Sa.

A doua etapă preliminară. Meditatorul își reamintește istoria Nașterii Domnului, vizualizând fiecare detaliu cât mai clar și mai pios. În mod deosebit, el și-o imaginează pe Fecioara Maria, însărcinată în nouă luni, pornind spre Bethleem pe un măgar, însoțită de Iosif.

Vizualizarea este apoi aprofundată prin observarea atentă a drumului spre Bethleem și a ținutului înconjurător. Este șes, sau o regiune deluroasă? Când se ajunge în locul Nașterii, acesta este vizualizat cu tot atâtea detalii. Este mare, ori mic? Ce există înăuntru? etc.

A treia etapă preliminară. Meditatorul apelează cunoașterea profundă a lui Hristos, pentru a-L urma și sluji mai bine.

Prima fază de meditație. Meditatorul examinează personajele prezente în vizualizare – Fecioara Maria, Iosif, pruncul Iisus –, apoi se vede pe sine prezent în tablou, sub forma unui umil spectator, îndeplinindu-le dorințele „într-un spirit de totală și respectuoasă obediență“.

Când starea respectivă este stabilizată în minte, meditatorul simte că obține un mare câștig spiritual din prezența lui acolo.

A doua fază de meditație. Meditatorul ascultă ce vorbesc personajele, apoi se gândește la sine ca obținând beneficii din vorbele respective.

A treia fază de meditație. Meditatorul reflectează asupra faptelor personajelor, asupra lungii călătorii pe care au întreprins-o ele și asupra greutăților pe care le suferă pentru a-l aduce pe Hristos omenirii.

El reflectează apoi asupra celor ce-l așteaptă pe Hristos, asupra chinurilor, arșiței și frigului, foamei și setei, nedreptăților și insultelor, iar în cele din urmă asupra morții pe cruce. Toate acestea în beneficiul meditatorului.

După aceea, meditatorul simte că are de câștigat din aceste reflecții.

Încheierea meditației. Meditatorul se gândește ce să-I spună lui Hristos sau Fecioarei Maria și cere să-l urmeze și să-l imite pe Hristos. În final, va repeta Tatăl Nostru.

Grija cu care se construiește această vizualizare și introducerea meditatorului în ea formează parte integrantă din *Exercițiile spirituale* și din toate meditațiile curgătoare de acest tip, fie ele din cadrul misterelor și ocultismelor occidentale, fie din tradițiile existente în Egipt și Asia Mică. În capitolul 9, mă voi referi pe larg la cele din urmă; totuși, este necesar un avertisment. În toate activitățile de acest gen, o dată ce meditatorul poate să construiască vizualizarea și să pătrundă în mod clar în ea, evenimentele încep să capete o viață proprie, ca și cum meditatorul ar fi pătruns realmente în altă lume. Lucrul acesta poate fi atât alarmant, cât și primejdios.

Dintr-un punct de vedere psihologic clasic, noi nu știm ce se întâmplă atunci. Folosim sintagma „halucinații vivante", de parcă eticheta respectivă ar reprezenta o explicație. Nu știm însă de ce mintea are această putere creatoare, de ce vizualizarea poate deveni atât de „reală" și poate avea un efect așa de profund asupra celui care o realizează. Știm, totuși, că aceste vizualizări pot începe să se insinueze în viața cotidiană, amenințând fie să-l „imaterializeze" pe meditator, care preferă să se retragă în ele, în loc să înfrunte realitatea (exact opusul a ceea ce se dorește), fie să provoace panică și frică. În ambele cazuri, vizualizările pot imita stări nevrotice, acesta fiind motivul pentru care, uneori, se lansează avertismente... împotriva „jocului cu forțe oculte".

Întrebuințate corect, tehnicile expuse în *Exercițiile spirituale*, în mistere și în alte tradiții spirituale nu sunt câtuși de puțin un „joc cu forțe oculte". Ele sunt adecvate, însă, doar meditatorului, care poate menține, cu fermitate, experiențele vizuale evocate în limitele meditației controlate. O altă cerință este ca meditatorul să urmeze karma yoga a unei vieți morale, trăită în interiorul filosofiei și autodisciplinei unei tradiții spirituale sau umaniste. O asemenea viață îl ajută să se asigure că întregul conținut al vizualizării este de tip favorabil. Până când nu sunt îndeplinite aceste cerințe, meditatorul trebuie să aleagă cărarea meditației nemișcate.

Finalmente, este util de menționat că tonul și conținutul *Exercițiile spirituale* nu-i vor atrage pe toți cei interesați. Atât creștinii, cât și non-creștinii pot respinge accentul pus, în cadrul acestui manual, pe supunerea în fața Bisericii, pe păcat, pe căință și pe teama de damnare, ca și pe puternicul și omniprezentul element de devoțiune. Totuși, sinceritatea și dăruirea autorului *Exercițiilor* continuă să strălucească după 400 de ani, la fel ca și insistența lui asupra blândeții și răbdării profesorului de meditație (calități care, în mentalitatea poporului, nu au fost întotdeauna asociate iezuiților). Tot atât de sclipitoare este puterea procedeelor de meditație oferite de *Exerciții*, precum și înțelegerea faptului că, întotdeauna, importante sunt *procedeele*, nu dogma care, inevitabil, le înconjoară. *Exercițiile* pot sluji și acum ca manual neprețuit pentru cei pregătiți să practice meditația curgătoare, iar pentru noi toți, ele constituie un memento al nevoii de disciplină și de organizare în meditație, dacă dorim ca aceasta să fie realmente eficientă.

6. MEDITAȚIA CURGĂTOARE II: LUMEA ȘAMANULUI

Al treilea exemplu de meditație curgătoare de care doresc să mă ocup este *șamanismul*. Cuvântul „șaman“ provine de la poporul tungus din Siberia, actualmente fiind utilizat în general atunci când se fac referiri la practicile spirituale indigene și credințele dintr-o multitudine de culturi care se întind din Siberia și Tibet spre răsărit, până la indienii americani, la eschimoși și la aborigenii australieni, iar spre apus până la vracii africani și cultele păgâne europene. Rămâne discutabil dacă această utilizare universală a termenului este pe deplin justificată, întrucât între practicile spirituale și filosofiile acestor grupuri culturale există multe diferențe importante. Cu siguranță, însă, din toate răzbate credința că șamanul este individul care deține capacitatea de a pătrunde într-o stare modificată de conștiință, pentru a contacta o sursă interioară de cunoaștere și putere, de obicei descrisă drept lumea spiritelor.

În formă pură și eliberat de superstițiile ce îl însoțesc, șamanismul reprezintă un set sofisticat de tehnici care dețin o neîndoioasă putere psihologică. Tragedia este că noi, occidentalii, am înțeles acest aspect abia după ce apucaserăm deja să facem prea multe în direcția distrugerii culturii și modurilor de gândire din care izvorăște el.

Mare parte din publicitatea de care se bucură actualmente șamanismul derivă din ciclul de cărți ale lui Carlos Castaneda despre învățăturile unui bătrân șaman indian yaqui, pe nume Don Juan (*vezi Învățăturile lui Don Juan* și alte șapte cărți apărute ulterior), pe care Castaneda pretinde că l-a întâlnit prima oară pe când studia antropologia la Universitatea statului California. Vreme de mai mulți ani, mai întâi în Arizona și apoi în Mexic, Castaneda a

efectuat un fel de ucenicie cu Don Juan, învățând să-și inducă stările modificate de conștiință, inițial folosind droguri – de exemplu, peyota –, iar ulterior bazându-se exclusiv pe puterea voinței.

Există rezerve considerabile asupra adevărului relatărilor lui Castaneda, atât în privința existenței lui Don Juan, cât și a detaliilor referitoare la experiențele sale personale. Cititorul care parcurge sistematic cărțile lui Castaneda, observând cum aceste relatări devin din ce în ce mai bizare și mai implauzibile, va decide singur ce anume e cazul să creadă. Totuși, înainte de a-l abandona pe Castaneda, este corect să menționăm că porțiuni din cărțile sale se bazează fără îndoială pe cunoașterea practicilor șamanice contemporane, indiferent de modul în care a fost dobândită această cunoaștere. Din nefericire, alte porțiuni par să fi indus în eroare pe unii dintre cititorii săi, contribuind la proliferarea din ultimii ani a așa-ziselor lucrări despre șamanism.

Realitatea este că adevărații șamani, chiar și în acele culturi care le-au dat naștere și i-au susținut, au fost puțini la număr și s-au succedat la intervale mari de timp. Iar talentele lor s-au dezvoltat doar în urma unei instruiri îndelungate, a cărei rigoare și ale cărei pericole psihologice și fizice depășesc cu mult capacitățile celor mai mulți indivizi. Șamanismul n-a reprezentat niciodată o modalitate de dezvoltare spirituală pentru omul obișnuit, tot așa cum nici *Exercițiile spirituale* ale lui Ignațiu de Loyola nu se adresau non-iezuiților și cum nici proba de maraton nu constituie o modalitate de întreținere a formei fizice pentru omul obișnuit.

Totuși, aceasta nu înseamnă că anumite procedee șamanice nu pot fi încorporate în meditația dumneavoastră, dacă socotiți că ele sunt utile. După cum am subliniat deja, procedeele de meditație nu sunt separate în mod distinct, aidoma compartimentelor etanșe ale unei bărci pneumatice. Meditația este meditație, iar tehnicile diferite se pot alimenta și informa reciproc. De asemenea, chiar dacă nu le utilizați în mod activ, nu trebuie să considerați că nu are nici o valoare pentru dumneavoastră, ca meditator, cunoașterea lor și a filosofiei pe care se fundamentează. Dimpotrivă, ele sunt utile din patru motive principale. Mai întâi, șamanismul reconfirmă puterea vizualizării. În al doilea rând, el pune un accent deosebit pe eficacitatea *sunetului* în inducerea stării de meditație. În al treilea rând, ne oferă o versiune simbolică a aspectelor călătoriei meditative. Iar în al patrulea rând, și cel mai important, șamanismul ne învață o relație specială cu pământul, o relație care, în general, a fost pierdută în Occidentul obsedat de materialism.

Primul dintre aceste motive, puterea vizualizării, este tratat în altă parte, iar asupra motivelor trei și patru voi reveni la momentul potrivit. De aceea, voi începe prin a spune câte ceva despre cel de-al doilea motiv – eficacitatea sunetului. Subiectul va fi abordat și în capitolul 10, dar nu există nici o îndoială

că repetarea îndelungată a anumitor sunete – mai cu seamă a celor ritmice – poate influența ritmul fizic al creierului într-un mod care ajută meditatorul să atingă concentrarea relaxată, și în același timp focalizată, cerută de meditație.

Aici, însă, este necesar un alt avertisment, legat din nou de pătrunderea meditatorului într-o stare modificată de conștiință în care se pierde contactul cu realitatea. Starea modificată asociată cu sunetul nu diferă mult de extaz, care este o caracteristică a meditației glasului interior în cazul multor mistici și care se întâlnește în anumite forme de meditație yoga, descrise de Krpälvanand în cartea sa, *Știința meditației*, menționată în capitolul anterior. În aceste stări, individul pierde simțul timpului, locului sau al identității personale și se lasă contopit de extaz sau de viziunile interioare. Asemenea stări pot fi foarte valoroase și pot marca un pas pe drumul spre pierderea ego-ului limitat; totuși, însă pentru individul neexperimentat și nepregătit, ele pot fi dezorientante și înfricoșătoare, implicând senzații de depersonalizare, care pot fi terifiante și periculoase din punct de vedere psihologic.

Pentru șaman, însă, aceste stări fac parte din înțelegerea faptului că modul nostru obișnuit de percepere a lumii și a noastră în relație cu lumea nu este decât una dintre modalitățile prin care se poate face așa ceva. Iar pentru șaman, modalitatea specifică nouă conține o serie de presupuneri false, mai ales pe cea potrivit căreia această lume este unicul plan al realității, că între realități există granițe ce nu pot fi traversate, că este imposibilă comunicarea cu cei dispăruți, ori că nu se poate contacta conștiința animalelor sau a altor ființe vii.

Sunetele ritmice folosite de șaman pentru a pătrunde într-o stare modificată de conștiință sunt, în general, cele produse prin percuție, adesea acompaniate de scuturarea unui instrument de tip maracas și de incantarea egală, pe aceeași notă, sau a două bătăi pe o notă și a două bătăi cu două note și jumătate mai jos (vă puteți forma o idee mai exactă intonând *Hai-ei---ua-ta* în ambele modalități prezentate). Există motive întemeiate pentru a se proceda astfel. Studiile efectuate asupra creierului demonstrează că un ritm de percuție de aproximativ 205 bătăi/minut are un efect puternic asupra ritmului electric cerebral, inducând undele alfa și beta, asociate cu meditația, precum și stările modificate de conștiință. Zornăitul permanent al maracasului și incantarea monotonă sporesc acest efect fiziologic.

Pe acest fundal sonor, șamanul începe procesul de vizualizare, care duce la călătoria șamanică spre interior. În unele tradiții șamanice, mai cu seamă în cele ale indienilor nord-americani, se utilizau uneori posturile sau durerile fizice – îndeosebi în cazul ucenicilor șamani –, pentru a se induce și a se grăbi pătrunderea în călătoria spre interior. Durerea fizică sporește dezorientarea produsă de percuții și incantări, și pentru că tot durerea stimulează eliberarea

de endorfine în fluxul sanguin (hormonii care atenuează durerea și sunt responsabili pentru un fel de „transă" psihologică), efectul cumulativ asupra minții este unul extrem de puternic.

Izolarea reprezintă o altă metodă, ucenicul șaman petrecând o perioadă îndelungată în pădure, singur, cu toate încărcăturile emoționale de solitudine și teamă pe care le induce o asemenea izolare într-o minte tânără și impresionabilă, care conținea deja învățăturile despre animalele totemice, despre spiritele călăuze și despre călătoriile în lumea spiritelor.

În inițierea ce urmează, ucenicul șaman vizualizează gura unei peșteri, sau un hău în pământ, ca simbol al intrării în Lumea Inferioară, tărâmul spiritelor. Dacă îndelungata instruire pregătitoare a fost eficientă, vizualizarea va căpăta o existență proprie, în modul pe care l-am amintit în capitolul anterior. Atunci, ucenicul va păși pe cărarea ce duce în Lumea Inferioară și acolo, ca etapă finală a inițierii, va trăi uneori experiența unei dezmembrări simbolice, venind din partea spiritelor sau animalelor totemice (simboluri ale forțelor psihologice interioare) – moartea rituală a șamanului – , urmând să „renască" în noua viață a șamanului matur (*vezi*, de exemplu, *Glasuri șamanice* de John Halifax).

CASETA 9
PERCUȚIA

Dacă, fără să uitați avertismentul legat de depersonalizare, doriți să experimentați percuția, este necesar să folosiți o tobă cu diametrul de 45-47 centimetri. Dacă doriți și un maracas, acesta trebuie să aibă sunetul foarte puternic și ascuțit.

Inițial, va trebui să lucrați cu doi parteneri – unul care să bată în tobă și celălalt care să agite maracasul (ritmul trebuie să fie constant și nu mai mic de 180 de bătăi/minut). Vedeți ce efect are asupra dumneavoastră. Pe acest fundal, încercați metoda dumneavoastră obișnuită de meditație. Dacă lucrați cu o vizualizare (ca în meditația de calitate interioară, capitolul 7), folosiți o imagine din natură – un arbore, sau o cascadă. Concentrați-vă asupra ei, la fel cum procedați atunci când utilizați imaginea unui învățător spiritual. După ce vizualizarea este clară, pătrundeți în ea și observați cum scena capătă o viață proprie. Nu vă alarmați, indiferent ce, sau pe cine veți întâlni. Observați și treceți mai departe. După un timp prestabilit (de exemplu, zece minute), partenerii dumneavoastră trebuie să iuțească ritmul percuției, semnalându-vă că este timpul să vă întoarceți.

Este posibil ca spiritele sau animalele totemice implicate să fi fost întâlnite adesea în decursul ședințelor anterioare de vizualizare. Repet, această instruire

este similară din multe puncte de vedere *Exercițiile spirituale*. Ucenicul, aflat frecvent sub călăuzirea șoptită a profesorului, va vizualiza o scenă într-un loc pustiu – o pădure, ori piscul unui munte. El va pătrunde apoi în această scenă imaginată și va găsi animalul personal, care va juca în continuare rolul călăuzei.

Adesea, locul vizualizat va fi unul real, pe care ucenicul șaman îl cunoaște bine, astfel încât vizualizarea să fie cât mai precisă. Ulterior, ucenicul va fi lăsat singur uneori în acel loc real, iar animalul va fi vizualizat ca apărând în realitatea „normală". În felul acesta, animalul va deveni tot mai real pentru ucenic și va apărea la intrarea în Lumea Inferioară. Dacă au loc moartea rituală și dezmembrarea, ele vor părea la fel de reale; mai târziu, când corpul a fost reasamblat în vizualizare, va părea literalmente o reînviere, renașterea într-un sine nou, mai puternic.

ȘAMANISMUL ȘI MITURILE GRECEȘTI

Există aici analogii interesante cu ritualul tibetan *chod*, în care ucenicul călugăr este lăsat într-un cimitir; acolo, el invocă spiritele morților și animalelor sălbatice, pentru a veni să-l sfârtece. Este din nou o moarte rituală, la care, acum, se adaugă sentimentul sacrificiului, cedarea corpului și sângelui propriu în beneficiul celorlalți, urmat de o renaștere într-o conștiință purificată și sporită.

Există, de asemenea, analogii, ce prezintă o valoare aparte pentru meditatorul occidental, cu istoria lui Orfeu, fiul uneia dintre muzele grecești. Aidoma șamanilor, Orfeu avea o relație specială cu pământul și putea vrăji cu muzica lui arborii, animalele sălbatice, izvoarele și fântânile. După moartea soției sale, Euridice, Orfeu a coborât în Lumea Inferioară ca s-o aducă înapoi, dar a eșuat fiindcă a încălcat condițiile salvării ei, întorcând capul s-o privească înainte ca ea să fi ajuns la lumina zilei. Zdrobit de această pierdere, Orfeu a încetat să-l mai venereze pe zeul Dionis și, pentru lipsa lui de respect, a fost sfârtecat de către menade, nimfele-preotese ale zeului.

Jung a afirmat că studiul unor mituri și legende precum cel al lui Orfeu prezintă o mare valoare psihologică, întrucât acestea conțin, sub formă narativă, adevăruri eterne despre natura noastră și despre sarcinile psihologice pe care trebuie să ni le asumăm în drumul spre deplinătate. Faptul că aceste istorii există în culturi diferite și în momente temporale diferite indică, și mai clar, mesajul lor simbolic. Trăsăturile comune ale acestor mituri și practici reprezintă o călăuză spre adevărul lor psihologic. Toate marile religii au devenit îmbâcsite de prejudecăți, de lupta pentru putere și de înțelegerile greșite ale indivizilor care n-au reușit să se hrănească prin revenirea perma-

nentă la sursa spirituală din care derivă ele. De aceea, numai căutând trăsăturile lor comune, vom fi capabili să separăm grâul de neghină.

În multe dintre miturile grecești, regăsim, în formă simbolică, învățături care apar în tradiții extrem de îndepărtate de Grecia antică – de pildă, în șamanismul siberian și în cel al indienilor nord-americani. Orfeu este un șaman, din perspectiva relației sale cu natura, datorită faptului că-i poate vorbi limba și-i poate desluși secretele. Precum șamanul, Orfeu coboară în Lumea Inferioară pentru a-și găsi jumătatea, sinele său spiritual, simbolizat de Euridice. El însă se lasă indus în eroare de sentimentele sale neîmblânzite. Pentru că nu-și poate înfrâna dorința de a o vedea pe Euridice, el privește îndărăt și o pierde pentru totdeauna. Orfeu devine, de fapt, un șaman care a eșuat în testul cel mai important, controlul de sine. Ulterior, eșecul său îl distruge, deoarece, după moartea rituală sub mâinile menadelor, corpul său dezmembrat nu reînvie într-o altă viață. În mit, capul retezat de trup continuă totuși să cânte, simbolizând indestructibilitatea vieții și promisiunea că ocazia de a atinge iluminarea va reapărea într-o viață viitoare.

În felul acesta, revin la al treilea motiv, expus la pagina 93, pentru care cunoașterea șamanismului este valoroasă pentru meditator, fiindcă îi oferă o imagine simbolică asupra drumului spre deplinătate pe care trebuie să-l urmeze. Acest drum coboară adânc în propria noastră ființă, în Lumea Inferioară, unde individualitatea noastră, așa cum o înțelegem noi, ia sfârșit și trebuie să contactăm forțele psihologice care reprezintă moștenirea noastră umană comună. În tentativa de a găsi o etichetă care să fie acceptată de știința occidentală, Jung a denumit acest domeniu *subconștientul colectiv* (*vezi* Caseta 2). Desigur, eticheta nu explică lucrurile. „Subconștientul colectiv“ indică doar că, indiferent de epoca istorică și de cultură, oamenii se bucură cu toții de acest rezervor nevăzut de energie psiho-spirituală. Jung sugera că l-am transmite prin gene, că ar fi un fel de tipar mental, analog tiparului fizic care ne asigură forma omenească.

Pentru a pătrunde în mod *conștient* în Lumea Inferioară a subconștientului colectiv, trebuie mai întâi să ne disciplinăm prin meditație, să ne controlăm mintea rătăcitoare și sentimentele capricioase. O dată pregătiți, intrăm în Lumea Inferioară și acolo descoperim că „sinele“ nostru, persoana care credem că suntem, trebuie distrus, dezmembrat așa cum este dezmembrat șamanul, pentru a fi reasamblat într-o altă conștiință, cea aparținând unei persoane „eliberate“, care știe cine este în realitate. Sau, ca să folosim limbajul șamanului, o persoană totemică. După aceea, suntem liberi să trecem în ceea ce am putea numi Lumea Superioară, acea parte a subconștientului colectiv aflată în comuniune cu înțelepciunea spirituală, sau să rămânem în Lumea Inferioară, partea aflată în contact cu natura și forțele ei.

Ideea pătrunderii într-o conștiință diferită, de „a renaște", este, desigur, accentuată de Hristos, care subliniază că pentru a ne naște din nou trebuie mai întâi să străbatem cărarea disciplinei și a pregătirii – adică, mai întâi, trebuie să ne părăsim casa și familia (nu neapărat la modul literal; ele simbolizează abandonarea de către minte a grijilor ei obișnuite). După aceea, trebuie să-L urmăm pe El – adică, să pășim pe calea progresului spiritual. Numai prin renașterea ulterioară, ne pregătim pentru următoarea etapă, intrarea în Împărăția Cerurilor, Lumea Superioară a înțelepciunii spirituale, care se găsește aici și acum, nefiind rezervată doar pentru o stare dincolo de moarte.

Există și alte analogii izbitoare cu această idee a renașterii. În mitologia egipteană – alt tezaur de adevăruri psihologice și spirituale – , o regăsim sub forma legendei zeului Osiris. Osiris, zeul cerului, care simbolizează potențialul nostru deplin, este amăgit și ucis de fratele său, Seth, simbolizând partea corupătoare a minților noastre, partea care ne distruge șansele de progres spiritual. Finalmente, după o îndelungată căutare, corpul dezmembrat al lui Osiris este descoperit de sora lui, Isis, simbolul naturii noastre spirituale și al proceselor răbdătoare ale practicilor spirituale, și este readus la viață prin iubirea ei, pentru a sluji ca simbol al iluminării, mântuirii și nemuririi.

Interesant este că grecii și egiptenii din Antichitate, care în mod clar știau la fel de multe, dacă nu chiar mai multe decât noi, despre nivelurile profunde ale psihologiei umane, au ales să-și prezinte această cunoaștere nu în forma în care o facem noi – utilizând etichete psihologice de felul „conștient" și „subconștient" – , ci prin intermediul zeilor și zeițelor care puteau intra în lumea noastră, adoptând după voie forme umane sau formele unor animale ce simbolizau puterile reprezentate de ei. Este la modă să-i compătimim pe acei sărmani primitivi cu mințile pline de basme, care habar nu aveau de beneficiile științei moderne! Cu toate acestea, care dintre culturi este mai apropiată de adevăr? Cea care vorbește despre o Lume Inferioară și o Lume Superioară, care ne pune la dispoziție tehnici pentru a le descoperi și hărți simbolice pentru a ne ajuta să ne orientăm în interiorul lor; o cultură care personalizează în zei și zeițe forțele descoperite în aceste lumi, astfel încât, deoarece umanitatea lor reprezintă umanitatea noastră, să putem recunoaște în ei aspecte ce ne sunt specifice și, în acest mod, să putem înțelege și accepta mai bine respectivele aspecte? Sau o cultură care folosește un termen sec, precum „subconștient", pentru a acoperi aceste lumi misterioase, iar apoi înlocuiește zeii și zeițele cu etichete lipsite de înțeles direct, cum ar fi „porniri" (instincte) și „complexe"?

Adevărul științific nu poate oferi un răspuns. Trebuie să recurgem la adevărul metaforic. Iar aceasta înseamnă să ne întrebăm care set de idei

culturale ne mișcă mai mult atunci când trebuie să ne înțelegem pe noi înșine. Care set de idei ne inspiră mai mult în explorarea propriilor minți? Care set ne oferă direcții mai clare pentru această explorare și o credință mai clară, ce ne va duce spre deplinătate psihologică și progres spiritual? Un mare psiholog ca Jung n-a ezitat în privința răspunsului (*vezi*, de exemplu, *Scrieri alese*), iar eu îi împărtășesc siguranța.

ȘAMANISMUL ȘI NATURA

Al patrulea motiv, amintit la pagina 93, pentru care cunoașterea șamanismului este valoroasă pentru meditator, îl reprezintă faptul că șamanismul ne învață o relație cu lumea naturii, bazată pe înțelegerea că noi suntem parte integrantă, nu separată, din această lume. Este înțelegerea că această lume ne dă naștere și ne sprijină, că, dintr-un anumit punct de vedere, ea este mama noastră, care ne oferă cele necesare, reînnoindu-se (dacă o lăsăm) din propriul corn al abundenței. În capitolul 2, am vorbit despre cele patru elemente recunoscute de antici – pământul, aerul, apa și focul – și am afirmat că, literalmente, noi suntem alcătuiți din ele. Prin adăugarea și a celui de-al cincilea element, eterul (spiritul), noi suntem ele și ele sunt noi. Noi suntem creați fizic din ele și le purtăm înlăuntrul nostru ca daruri din partea Pământului, pe durata vieții noastre fizice. La moarte, în semn de recunoștință, le redăm Pământului, în vreme ce al cincilea element continuă să existe, adoptând o altă formă, în alt loc și în alt timp.

Șamanismul ne învață că, dacă dăm ascultare corpului nostru, vom descoperi că el poartă înțelepciunea elementelor, înțelepciunea care ne face să iubim tot ceea ce există în natură: frumusețile lacurilor, cerului și pădurilor, norii vălătuciți deasupra orizontului, discurile Soarelui și Lunii, murmurul vântului, ropotele ploilor, văile împădurite și munții îndepărtați, bucuria cântecului râurilor, frumusețea mugurilor și florilor, sentimentul de comuniune care ne învăluie atunci când ne oprim din ceea ce facem pentru a privi, a asculta și a simți natura din jurul și dinlăuntrul nostru.

Păcat că doar în copilărie suntem pe deplin în contact cu această înțelepciune. Începem s-o pierdem la pubertate, acesta fiind unul dintre motivele pentru care ucenicii călugărilor tibetani, ai șamanilor și ai vrăjitorilor își încep, în mod tradițional, educația înainte de adolescență, atunci când sunt încă deschiși față de minunile vieții și când energiile lor emoționale se găsesc la apogeu. Pierzând contactul cu această înțelepciune, noi trebuie s-o reînvățăm ulterior, străduindu-ne, prin procedee de felul meditației. De asemenea, este păcat că doar în copilărie suntem pe deplin în contact cu înțelepciunea celui

de-al cincilea element, spiritul dinlăuntrul nostru, înțelepciunea care știe cine suntem noi cu adevărat – dacă am băga-o în seamă. Înțelepciune care, și ea, trebuie să fie reînvățată la maturitate, urmând calea meditației.

Șamanul nu pierde însă niciodată acest contact. El trăiește și evoluează alături de înțelepciunea naturii, străbătând o realitate diferită de a noastră. O realitate despre care, dacă ne-am găsi drumul spre ea ca adulți, am spune doar: „Ah, da, sigur că da, cum de-am putut s-o uit?“

Deținând această înțelepciune, șamanul a iubit și a înțeles dintotdeauna natura și a detestat să abată asupra ei violența absurdă pe care, datorită lăcomiei noastre, am transformat-o într-o obișnuință crudă. Atunci când simțim spațiile pustii, apăsătoare, bântuite de ecouri, ale câmpiilor, putem distinge murmure despre felul cum șamanul nord-american înțelege imensitatea realității fizice și imensitatea corespunzătoare a propriei minți. Iar când participăm la ritualurile șamanului, întrezărim indicii despre modul cum el și-a sporit concentrarea astfel încât realitatea interioară și cea exterioară au devenit una.

Odată, pe când stăteam ghemuit într-un cort de saună, în timpul ceremoniei de asudare a indienilor americani, fiind complet dezbrăcat, alături de alți bărbați și femei în aceeași stare de nuditate, am înțeles felul în care șamanul și-a transmis această înțelepciune restului tribului. El îi punea să se confrunte cu elementele, și astfel le reamintea propria lor natură. Simțind pământul sub pielea dezgolită, în vreme ce căldura pârjolitoare îi umple plămânii cu foc și îi stoarce ultimele picături de apă din corp, individul este lipsit de orice, cu excepția ființei elementare. Până și teama, care se naște din spațiul acela întunecat și claustrofobic și din arșița inimaginabil de sufocantă, se evaporă. Iar după aceea, când seria de lungi ședințe de asudare a luat sfârșit și individul zace afundat în apele râului din apropiere, nu mai rămâne nimic, doar senzația contopirii cu toate, senzația de dizolvare a deosebirilor și de înțelegere a revenirii în acel loc pe care, de fapt, nici unul dintre noi nu-l părăsește vreodată.

MEDITAȚIA ASUPRA ELEMENTELOR

În saună, elementele se confruntă direct, față în față. Focul, din căldura pârjolitoare; apa din aburul opăritor, care se înalță pe măsură ce șamanul udă bolovanii încinși până la roșu din mijlocul cercului; aerul care îți arde plămânii; și pământul de dedesubt. Nu există concepte *despre* elemente, ci doar perceperea lor directă, pentru ca, deodată, înfruntarea să dispară și elementele din exteriorul și din interiorul corpului să se contopească. Indiferent dacă individul vrea sau nu acest lucru, gândurile pier și totul se transformă într-o meditație unidirecționată, intensă, dar, în același timp, deschisă și relaxată.

Există, însă, și alte modalități, mai puțin dramatice, de aducere a elementelor în meditație. Șamanul stă așezat împreună cu natura, încordat în nemișcare, cu toate simțurile concentrate asupra unui copac, sau asupra sunetului vântului, ori al unui râu, ori al unei cascade. El privește pierdut în flăcările jucăușe ale focului, zace pe sol până ce corpul devine una cu pământul, privește zborul ascendent al unei păsări până când mintea se înalță pe aceleași aripi, și studiază atent obiceiurile animalelor sălbatice până când ajunge să vadă și să simtă lumea la fel ca ele.

Meditația asupra naturii făcută în acest fel vă conferă destul de repede o senzație de unitate cu viața și cu energiile din jurul dumneavoastră. Așezați-vă undeva sub cerul liber, într-un loc care vi se pare corespunzător, concentrați-vă asupra respirației până ce intrați în starea de meditație, apoi transferați-vă concentrarea asupra copacului, vântului, apei, pământului – oriunde doriți. Nu alegeți mai mult de un focar de concentrare; ca întotdeauna, mintea trebuie să fie unidirecționată. Nu-i permiteți să se lase distrasă de alți stimuli, oricât de atrăgători sau de potențial utili ar fi ei. De asemenea, nu lăsați să se infiltreze concepte *despre* copac, vânt sau apă. Concentrați-vă cu o minte limpede și deschisă asupra conștientizării obiectului meditației. Dacă este vizual, țineți ochii deschiși cât mai mult timp posibil, clipind doar atunci când vă ustură, și stați într-un loc de unde să puteți vedea obiectul în întregime, astfel încât să nu fiți ispitit să deplasați ochii sau să mișcați capul pentru a-l examina.

Dacă obiectul meditației este auditiv, închideți ochii și, nelăsând să se infiltreze conceptele, conștientizați auzul. Nu vă întrebați nimic despre auz. Nu vă așteptați la nimic, doar ascultați. În mod similar, dacă meditați la senzația pământului de sub dumneavoastră, nu începeți să vă gândiți dacă solul se simte dur sau moale, cald sau răcoros. Concentrați-vă asupra senzației fizice. Percepeți-o și nu vă îndepărtați de ea.

După ce v-ați dezvoltat tipul acesta de meditație, vă puteți extinde concentrarea, până ce ajunge să cuprindă atât văzul cât și auzul, simultan; totuși, nu vă grăbiți s-o faceți. De asemenea, nu-i permiteți concentrării să penduleze între văz și auz. Antrenându-vă, veți constata că mintea este capabilă să rămână în spațiul umplut de amândouă și veți ajunge să înțelegeți că acest spațiu este mintea însăși, spațiul ce contopește interiorul și exteriorul într-un joc de-a pururi unificat.

MEDITAȚIA ASUPRA ELEMENTELOR INTERIOARE

Există și tehnici de meditație asupra elementelor din interiorul corpului. Ele sunt mult mai dificile, deoarece punctul de plecare îl constituie imaginația

creatoare, iar nu lumea exterioară, însă sunt la fel de recompensatoare. Alegeți oricare dintre elemente – astrologii spun că ar trebui început cu elementul semnului dumneavoastră zodiacal – și imaginați-vă că-l puteți simți în corp.

Să presupunem că începeți cu apa. După ce v-ați stabilizat meditația prin concentrarea asupra respirației, deplasați-vă atenția spre elementul lichid din corpul dumneavoastră. Imaginați-vă că puteți simți sângele curgându-vă prin artere și vene. Nu vă concentrați asupra unui puls care zvâcnește undeva (aceea ar fi meditația asupra pulsului care zvâcnește), ci imaginați-vă că percepți senzația reală a mișcării sângelui. Începeți de la labele picioarelor și mențineți conștiința acolo. Treceți apoi la gambe, la genunchi, la coapse și tot așa, mai sus. Nu lăsați conștiința să *călătorească* prin corp, ca și cum ar curge o dată cu sângele. Acest lucru ar dispersa concentrarea și ar da naștere la întrebări interioare, cum ar fi: „Cât de repede călătorește sângele?". Concentrați-vă asupra unor puncte fixe și imaginați-vă senzația sângelui care trece prin ele.

Finalmente, veți simți o furnicătură în punctele asupra cărora se exercită concentrarea; după ce v-ați deplasat prin întregul corp, terminând cu creștetul capului, veți simți această furnicătură, copleșindu-vă cu o senzație plăcută de energie vibrantă, curgătoare. Nu vă faceți griji dacă este tot imaginația dumneavoastră, sau dacă acum percepeți ceva obiectiv. Esențială este percepția, faptul că, astfel, i se oferă corpului o senzație de sănătate și de bine, și că, după ce veți practica regulat acest tip de meditație, veți simți, atât în timpul meditației, cât și în afara sa, că dețineți ceva din grația fluidă a apei înseși. Veți constata, de asemenea, că ați dobândit o nouă afinitate față de apă, în toate formele ei, o senzație de întovărășire cu apa, de parcă, simțind-o în interiorul dumneavoastră, ați ajuns s-o cunoașteți ca pe un tovarăș de viață, ca pe un frate generos.

Meditații similare pot fi întreprinse cu focul, pământul și apa. Atunci când lucrați cu focul, urmați aceeași procedură ca în cazul apei, simțind căldura din labele picioarelor, gambe etc. Nu *vă sporiți* temperatura, îmbrăcând haine groase. Chiar dacă, de exemplu, picioarele dumneavoastră se simt inițial reci, nu încercați să le încălziți. Ele *sunt* deja calde. Sângele care circulă prin ele are aceeași temperatură ca și sângele din restul corpului dumneavoastră. Dacă ar fi la fel de reci ca aerul din exterior, picioarele dumneavoastră ar fi, literalmente, moarte. De aceea, mențineți senzația de căldură. Nu vă așteptați ca ea să vă încălzească instantaneu picioarele. Nu acesta este scopul exercițiului (deși, la momentul lui, reprezintă un efect secundar binevenit). Scopul este de a vă imagina căldura din interiorul picioarelor, sângele cald, țesuturile calde. Nu vă lăsați distras de senzațiile de rece de la suprafața picioarelor. Plasați-vă imaginația în interiorul picioarelor, apoi lăsați căldura imaginată să se răspândească, lent, de acolo.

Atunci când meditați asupra aerului, începeți cu plămânii. Nu vă concentrați asupra senzației plămânilor dilatându-se și contractându-se. Imaginați-vă, însă, că puteți simți aerul în interiorul plămânilor, apoi imaginați-vă cum acest aer este purtat de sânge prin tot corpul. În acest punct, tehnica este aceeași ca pentru apă, respectiv să mențineți conștientizarea asupra anumitor părți ale corpului și să vă imaginați că aerul (oxigenul) din sânge trece prin ele. Imaginați-l în orice chip doriți: ca o pe lumină albă, ca pe un curent lin, sau chiar ca pe un șirag de bule.

Important este ca, indiferent ce v-ați imagina, acel ceva să conțină nu ideea de fluiditate din cazul apei, ci de lipsă de greutate, o calitate care permite corpului în sine să se simtă ușor și liber, purificat de poverile care l-au apăsat.

Atunci când meditați asupra pământului, imaginați-vă soliditatea corpului, pornind din nou de la labele picioarelor. Imaginați-o ca pe o forță, sau o rezistență, oricum preferați. Din nou, însă, nu vă lăsați ispitit să încercați să simțiți direct lucrurile acestea (de exemplu, încordându-vă mușchii). Imaginați-vă soliditatea din interior, greutatea corpului conferită de atracția gravitațională, forța din mușchi și din tendoane care deplasează corpul, ca răspuns la comenzile minții, puterea corpului care mută și manipulează obiectele fizice.

Ca și în cazul apei, meditațiile asupra focului, aerului și pământului aduc cu ele o relație diferită față de corpul dumneavoastră și față de mediul ambiant. Încercați să simțiți căldura susținătoare din corpul dumneavoastră și relația ei cu căldura din jurul dumneavoastră. Încercați să simțiți cât de ușor este aerul care se revarsă în dumneavoastră și vă înalță; încercați să simțiți caracterul de soliditate a greutății și a forței dumneavoastră. Iar la fiecare element, încercați să simțiți înrudirea dumneavoastră cu oamenii, cu animalele și cu plantele care îl împart cu dumneavoastră.

ȘAMANISMUL OCCIDENTAL

S-au scris multe lucrări despre cultele păgâne din Europa, încercându-se (cu oarecare succes) să se facă o legătură între ele și gândirea șamanică purtată spre vest de popoarele migratoare din Siberia centrală. Introducerea cea mai bună în căile de gândire asociate cu șamanismul occidental n-o reprezintă, însă, literatura despre păgânism, ci lucrările lui Rudolf Steiner, acel geniu mistic și straniu ale cărui idei nu s-au bucurat niciodată în întregime de atenția cuvenită.

Steiner însuși poate fi, parțial, acuzat pentru această neglijare, întrucât, în mod frecvent, scrierile sale sunt obscure, dificil de înțeles; totodată, nici unele

comentarii asupra operei lui n-au ușurat situația. Cu toate acestea, volumul său *Cunoașterea lumilor superioare și cum poate fi ea dobândită* oferă o introducere scurtă, directă și de neprețuit în acea parte a gândirii lui care poate fi denumită șamanică. Cunoștințele și experiența lui Steiner au fost enciclopedice, extinzându-se mult dincolo de șamanism; după știința mea, el n-a făcut referiri la denumirea respectivă. Cu toate acestea, tehnicile lui de meditație sunt, pe alocuri, încărcate de un șamanism derivat din intensul său misticism legat de natură și din conștientizarea realităților interioare, ambele bazate pe experiența directă.

Steiner are o altă legătură importantă cu preocupările cărții de față, întrucât el a pus accentul în mod deosebit pe gnoză, pe cunoașterea directă a lui Dumnezeu discutată în capitolul 5. De exemplu, în *Cunoașterea lumilor superioare*, el spune:

„Oricine se înalță prin meditație până în punctul în care natura umană se unește cu spiritul începe să fie îmboldit spre acea viață care există etern în el, cea care nu este zăgăzuită între hotarele vieții și morții. Existența acestei realități eterne poate fi tăgăduită numai de cei care n-au simțit-o. Astfel, meditația este, de asemenea, calea care poartă omul spre esența eternă, indestructibilă a ființei sale. Și numai prin meditație, această viziune poate deveni accesibilă omului.“

Cunoașterea lumilor superioare, pag. 43

Câteva rânduri mai departe, Steiner ne asigură că „În adevărata meditație, se deschide calea... în noi toți se găsesc facultățile care ne pot ajuta să recunoaștem și să contemplăm personal ceea ce ne învață adevăratul misticism și gnoza“. În descrierea „adevăratei meditații“, Steiner dă dovada înțelegerii sale șamanice, întrucât el vorbește despre meditația asupra obiectelor din lumea înconjurătoare, astfel încât individul să devină conștient de natura lui esențială. În decursul unei asemenea meditații intensive asupra obiectelor individuale, afirmă Steiner, noi devenim conștienți, la momentul cuvenit, de senzații care se trezesc înlăuntrul nostru, specifice clasei respective de obiecte. Aceste senzații reprezintă conștiința intuitivă și respectul șamanului față de lumea creată. Conștiința și respectul diferă ca răspuns față de lumea minerală, vegetală și animală, dar, în fiecare caz, ele reprezintă aptitudinea de a vedea cu ceea ce Steiner numește „ochii spiritului“.

Ulterior, Steiner recomandă ca meditatorul să-și concentreze atenția asupra unui sâmbure (eu utilizez unul de prună). Devenind perfect conștient de forma, culoarea și structura sâmburelui, meditatorul permite apariția gândului că din sâmburele acela va crește o plantă. Imaginația creativă clădește apoi o vizualizare a plantei, fiind permisă totodată apariția gândului că, dacă s-ar medita asupra unei imitații a sâmburelui, aspectul exterior al lui ar fi același,

dar i-ar lipsi puterea de a naște planta. Prin urmare, sâmburele real „ascunde în el *forța* întregii plante... Ca atare, sâmburele real conține ceva invizibil, care nu este prezent în imitație".

Apoi, meditatorul își îndreaptă atenția asupra acelei forțe invizibile, menținând cu fermitate gândul că „invizibilul va deveni vizibil". Un asemenea gând, afirmă Steiner, trebuie să fie intens *simțit*, „trebuie să fie *trăit*, fără nici un fel de intervenții perturbatoare din partea altor gânduri... De asemenea, trebuie acordat suficient timp pentru ca gândul și sentimentul unit cu acesta să pătrundă până la suflet". Meditând în acest fel, meditatorul devine treptat conștient de o „forță interioară... [care va – *n. a.*] crea o nouă putere a percepției". Atunci, sâmburele poate fi văzut

„ca învăluit de un norișor luminos... Se relevă ceva care anterior nu se văzuse aici, creat de puterea gândurilor și a sentimentelor ce au fost stârnite, pentru a acționa. Planta însăși, care va deveni vizibilă fizic doar mai târziu, se manifestă acum într-un mod vizibil din punct de vedere spiritual."

Steiner scoate în evidență faptul că această formă de meditație a fost:

„testată și practicată din timpuri imemoriale... Oricine ar încerca să efectueze exerciții concepute de el însuși. sau despre care a auzit sau a citit undeva, se va rătăci în mod inevitabil și se va trezi pe cărarea fanteziei nelimitate."

Aceasta este o observație importantă, deoarece meditații precum cea descrisă de Steiner ridică, din nou, întrebarea dacă nu cumva meditatorul se autosugestionează, ori dacă nu percepe ceva care deține realitate obiectivă. Voi examina acest subiect puțin mai târziu, în capitolul 9; totuși, Steiner îl avertizează pe meditator de existența „fanteziei nelimitate" și subliniază că „trebuie permanent cultivată rațiunea sănătoasă, care deosebește adevărul de iluzie". În timpul exercițiilor de meditație, individul trebuie să

„practice aceeași gândire demnă de încredere pe care o aplică în detaliile vieții cotidiene... Ar fi cea mai mare greșeală ca, în urma unor astfel de exerciții, elevul să-și piardă echilibrul mental; să fie îndepărtat de la aprecierea anterioară, clară și corectă, a vieții sale cotidiene."

Cu alte cuvinte, meditatorul trebuie să știe cu exactitate ce anume face. Când vizualizați în meditație, vizualizați în meditație. Când vă ocupați de obiectele și evenimentele vieții cotidiene, vă ocupați de obiectele și evenimentele vieții cotidiene. Un astfel de avertisment este esențial pentru toți meditatorii, indiferent de sistemul de meditație folosit. El este însă deosebit de important atunci când se lucrează cu vizualizarea, fie cea descrisă de Steiner, fie cea detaliată de Ignațiu de Loyola în *Exercițiile spirituale*. Meditatorul care folosește vizualizarea trebuie să admită faptul că viața operează sub seturi diferite de reguli, dintre care nici unul nu reprezintă necesarmente realitatea, fiecare însă fiind *un model al realității în contexte și în momente particulare*.

În principiu, oamenii de știință susțin cam același lucru. Ei știu că, atunci când lucrează la nivel subatomic, este incorect să trateze o cărămidă ca pe un corp solid. La nivel subatomic, o cărămidă, ca orice alt obiect, de altfel, este, aproape în totalitate, spațiu gol. Cu toate acestea, o dată ieșiți din laboratorul de fizică și reveniți în lumea realității obișnuite, oamenii de știință știu că o cărămidă trebuie tratată ca un corp solid – dacă cineva aruncă una spre noi, lucrul cel mai inteligent pe care-l putem face este să ne ferim.

În mod similar, atunci când folosim vizualizarea în meditație (sau ori de câte ori ne exercităm imaginația), operează un set de reguli diferite de cele din viața obișnuită. Pentru imaginație, obiectul vizualizat pare real (de fapt, dacă meditatorul dorește să aibă succes, este important să-l privească *de parcă* ar fi real). Obiectul vizualizat este acolo, existând clar și aparent obiectiv în fața ochilor minții. În privința aceasta, nu poate exista urmă de îndoială. Este un obiect pe care, în mare măsură, creierul îl înregistrează tot așa cum înregistrează un obiect exterior perceput de simțuri. Astfel, el are propriul său tip de realitate. Cu toate acestea, n-ar trebui să presupunem că ascultă de aceleași legi ca obiectele exterioare și că există chiar atunci când nu-l imaginăm.

Totuși, deoarece Steiner se referă la o forță vitală aflată în interiorul sâmburelui, care se manifestă „într-un mod vizibil din punct de vedere spiritual", el ridică o problemă suplimentară, pe lângă cea a vizualizării. Mai exact, oare putem noi, prin meditație, să dezvoltăm capacitatea de a „vedea" lucruri care există obiectiv acolo, în lumea exterioară, dar care sunt invizibile pentru simțurile fizice și pentru instrumentele științifice? Ce ar însemna aceasta în cazul sâmburelui pe care Steiner îl propune ca obiect de meditație?

Dacă forța vitală din sâmbure este doar rodul imaginației noastre, atunci am vedea exact aceeași „forță vitală" dacă, fără știința noastră, cineva ar înlocui sâmburele real cu o imitație. Dacă însă forța vitală există obiectiv acolo, atunci am recunoaște diferența dintre cei doi sâmburi. Există, așadar, două posibilități și este dezamăgitor că, din câte știu eu, nimeni n-a încercat un experiment controlat cu meditatori educați în sistemul Steiner, pentru a vedea care dintre cele două este corectă.

Există, însă, și o a treia posibilitate, care afirmă că între mintea meditatorului (forța vitală a meditatorului, dacă doriți) și forța vitală din sâmbure are loc o interacțiune creativă necunoscută. Această interacțiune creativă produce „norișorul luminos" descris de Steiner. Ideea respectivă nu trebuie să pară prea bizară nici chiar celor mai materialiste minți ale oamenilor de știință. De exemplu, gândiți-vă la felul în care, atunci când un bărbat se îndrăgostește, obiectul iubirii lui se poate transforma pentru el în cea mai minunată femeie de pe lume. Frumusețea aceasta din ochii săi provine din interacțiunea dintre prezența femeii și dragostea lui pentru ea. Pentru ceilalți, femeia respectivă poate arăta ca oricare alta.

Dacă această a treia posibilitate este adevărată, cei doi meditatori educați în sistemul Steiner – sau în cel șamanic – vor vedea norul luminos din jurul sâmburelui, deși detaliile distinse vor diferi oarecum, în funcție de diferențele dintre mințile lor. Ambii meditatori vor fi capabili să facă deosebirea între sâmburele real și imitație, deși descrierile lor vor diferi mai mult decât două descrieri ale unui fenomen fizic concret.

Deocamdată, ne vom opri aici. Dar, pentru cei care practică meditația șamanică de tipul descris de Steiner, răspunsul la întrebarea „Care dintre cele trei posibilități este mai apropiată de adevăr?“ va fi probabil descoperit în urma lucrului cu un partener care meditează în același fel. Atunci când ambii parteneri sunt suficient de avansați, ei își pot compara experiențele. Indiferent care ar fi rezultatele, experimentul se va dovedi clarificator.

7. VIZUALIZAREA: O CHEIE SPRE LUMEA INTERIOARĂ

Atât meditaţia curgătoare, cât şi meditaţia obiectivă folosesc îndeosebi vizualizarea, o metodă pe care psihologia occidentală modernă a început abia acum s-o considere ca fiind în stare să joace un rol esenţial în viaţa noastră interioară. Lucrările unor autorităţi în materie, ca Herbert Benson (*Răspunsul la relaxare*), au demonstrat rolul vizualizării în producerea relaxării şi în combaterea stresului psihologic şi fizic, ca şi a afecţiunilor medicale asociate acestuia. Iar specialişti ca Stephanie şi Carl Simonton (*Reînsănătoşirea*) au indicat contribuţia pe care o poate avea vizualizarea chiar în vindecarea unor afecţiuni fizice severe, precum cancerul, ulcerele şi artrita.

Într-adevăr, atunci când este folosită în mod corect, vizualizarea constituie un instrument extraordinar de puternic pentru evoluţia şi dezvoltarea umană, într-un vast (poate chiar complet) domeniu de funcţii psihologice şi fizice. Conexiunile minte-corp au fost până acum atât de clar demonstrate în psihologie şi medicină, încât puţini dintre cei care au studiat subiectul se mai îndoiesc de faptul că mintea este responsabilă nu numai pentru problemele psihologice, ci şi pentru multe de natură fizică. „Suntem ceea ce gândim" nu-i o afirmaţie chiar departe de adevăr. Iar, dintre toate activităţile minţii, gândirea vizuală – vizualizarea – este printre cele mai puternice.

DE CE ESTE VIZUALIZAREA ATÂT DE EFICIENTĂ?

Întrebarea imediată este: „De ce?". Ce anume îi conferă vizualizării acest potenţial de a influenţa modul în care sunt lucrurile? Răspunsul este că vizualizarea invocă puterile creatoare ale minţii, acel dinam mental care produce nu numai capodoperele din artă, muzică şi literatură, dar şi pe cele

din ştiinţă şi tehnologie. Tot ceea ce oamenii creează în lumea exterioară provine din lumea interioară. Dacă reuşim să vizualizăm ceva, dacă suntem în stare să ni-l imaginăm în lumea noastră interioară *ca şi cum* s-ar petrece în lumea exterioară, atunci am declanşat procesul ce s-ar putea să aibă chiar finalul respectiv.

Un exemplu evident îl reprezintă modul în care putem utiliza vizualizarea în asistenţa psihologică şi psihoterapeutică. Dacă, de exemplu, încerc să ajut un individ care are trac atunci când vorbeşte în public, sau care este extrem de emotiv înaintea unui examen, îi voi induce o stare relaxată, întrebuinţând tehnici de felul celor detaliate în Caseta 10, după care îi voi cere să vizualizeze, cât mai amănunţit cu putinţă, o ocazie reală ce declanşează emoţiile nedorite. Următorul pas este de a-i spune să se vizualizeze pe sine acţionând eficient în respectiva ocazie şi menţinându-şi relaxarea mentală şi fizică. Repetarea acestui exerciţiu, pe o perioadă de zile sau de săptămâni, duce la scăderea vizibilă a sentimentului nedorit şi la creşterea vizibilă a unei atitudini mentale pozitive. Atunci când apar realmente situaţii stresante, individul le abordează mult mai calm şi mai eficient.

CASETA 10
MEDITAŢIA RELAXĂRII

Toate formele de meditaţie, cu posibila excepţie a începutului meditaţiei koan (capitolul 8), au un efect de relaxare asupra minţii şi a corpului. Cercetările demonstrează că ele pot produce stări de relaxare chiar mai profunde decât somnul. Mulţi meditatori constată că, o dată ce practica este stabilită, au nevoie de mai puţin somn şi se simt mult mai vioi şi mai receptivi pe durata zilei.

Dacă însă sunteţi încordat dintr-un motiv anume, tehnicile de meditaţie descrise în cartea de faţă pot fi adaptate pentru scopul specific al relaxării. De exemplu, puteţi întrebuinţa tehnicile meditaţiei obiective, pentru a vă vizualiza relaxându-vă şi calmând energiile care se revarsă dinspre învăţătorul dumneavoastră spiritual. Ori vă puteţi concentra asupra respiraţiei, ca în vipassana, simţindu-vă cum absorbiţi energie calmantă cu fiecare inspiraţie şi că eliminaţi încordarea cu fiecare expiraţie, sau că vă umpleţi corpul cu lumină albă la inspiraţie şi evacuaţi lumină gri-murdar la expiraţie.

Una dintre formele cele mai eficiente de relaxare rezultă din meditaţia curgătoare, după cum urmează:

- Staţi întins pe podea sau pe pat. Închideţi ochii şi concentraţi-vă asupra respiraţiei. După ce stabiliţi concentrarea, lăsaţi conştiinţa să vă străbată corpul, pornind de la degetele picioarelor în sus, căutând centrele de încordare. Când le găsiţi, spuneţi în gând „pleacă" şi încercaţi să simţiţi muşchii relaxându-se.

- După aceea, imaginați-vă că stați întins pe o pajiște mătăsoasă, ori pe nisipul unei plaje – orice preferați. Consolidați imaginea, pipăind iarba sau nisipul de sub dumneavoastră. Ascultați vuietul valurilor, sau ciripitul păsărelelor. Auziți murmurul vântului. Vedeți deasupra capului cerul senin și nesfârșit.
- La fiecare expirație, repetați: „plutesc în pace". La fiecare repetare, încercați să simțiți cum corpul dumneavoastră devine tot mai ușor, astfel că în curând veți avea impresia că vă ridicați spre azurul de deasupra.
- Încercați să trăiți o pace incomensurabilă, ca și cum v-ați dizolva în spațiu, contopindu-vă cu cerul, plutind în sus și spre exterior, dincolo de timp, dincolo de distanțe, într-o stare unde există numai pace.
- Atunci când vă simțiți pregătit, încercați să vă simțiți revenind gradat în sinele dumneavoastră finit și plutitor, aducând cu dumneavoastră, în fiecare fibră a minții și corpului, relaxarea tocmai trăită.
- Acum, plutiți lin în jos, până reveniți pe iarbă sau pe nisip. Încercați apoi să simțiți cum respectiva suprafață se preschimbă treptat în soliditatea confortabilă a podelei sau a patului. Finalmente, spuneți-vă că e cazul să deschideți ochii și să reveniți în odaia dumneavoastră.
- Deschideți ochii și rămâneți câteva minute în această poziție relaxată.

Un alt exemplu de utilizare a vizualizării apare în tehnica Alexander, o reeducare a folosirii corpului care aduce foarte multe beneficii (*vezi*, de exemplu, *Tehnica Alexander* de Wilfred Barlow). După ce i-a corectat manual poziția și mișcările fizice incorecte, profesorul de tehnică Alexander îl instruiește pe pacient ca, în mod conștient și frecvent, să-și conducă trupul pentru a urma șablonul corectat al folosirii corporale. Astfel, în modul cel mai simplu, un pacient cu o ținută foarte gârbovită își poate reaminti să „gândească sus". Nu se întreprinde nici o tentativă eroică de menținere a corpului în poziția corectă. Mintea trimite instrucțiunea și, treptat, corpul absoarbe mesajul. Procesul de absorbire este mult accelerat dacă este însoțit de vizualizare. Pacientul repetă în gând directiva „gândește sus" și, simultan, se vizualizează stând sau mișcându-se, în mod corect. Din interior, pacientul identifică vizual spațiul fizic pe care ar trebui să-l ocupe corpul și, cu timpul, corpul ajunge să ocupe acel spațiu.

Un alt exemplu este modul în care un artist vizualizează efectul pe care dorește să-l transpună pe pânză, în care un arhitect vizualizează contururile unei clădiri terminate, sau un inventator vizualizează o mașinărie funcționând. Creația este văzută, în primul rând, cu ochii minții și abia apoi este transpusă în realitatea concretă. Procesul respectiv nu are nimic „neștiințific". Este, pur și simplu, modul în care funcționează mintea creativă, în cazul multor

indivizi. Nu cunoaştem procesele psihologice precise care sunt implicate, sau locul de unde vine acest talent minunat al imaginării (atât non-vizuale, cât şi vizuale). Ştim însă că el există şi că este responsabil pentru majoritatea modificărilor, bune şi rele, pe care oamenii le-au produs în ambientul lor.

ORICINE POATE VIZUALIZA

Toate pot fi perfect adevărate – şi totuşi, dumneavoastră personal nu puteţi vizualiza. Închideţi ochii, dar nu izbutiţi să rechemaţi o imagine clară, nici chiar a unui obiect extrem de familiar, cum ar fi bucătăria dumneavoastră, ori un tablou favorit. Vizualizarea este vagă şi incompletă, şi, în loc să rămână în centrul conştiinţei, lunecă exasperant într-o parte sau alta. Nu, decideţi dumneavoastră, vizualizarea nu vă stă la îndemână.

Adevărul este altul – puteţi vizualiza, ba chiar foarte bine. Faptul că vă recunoaşteţi bucătăria sau tabloul favorit în clipa când daţi ochii cu ele demonstrează faptul că, în memoria dumneavoastră, există imagini vizuale foarte exacte ale lor. Problema dumneavoastră nu este incapacitatea de *vizualizare*, ci vizualizarea *conştientă*. Un alt exemplu al puterilor personale de vizualizare îl constituie visele dumneavoastră. În vise, mintea conştientă doarme şi subconştientul preia conducerea, construind imagini vizuale atât de similare realităţii încât, de cele mai multe ori, nici măcar nu ne dăm seama că dormim, imaginându-ne că participăm la evenimente reale. Înainte de a protesta, spunând că dumneavoastră nu visaţi niciodată, lăsaţi-mă să vă spun că până şi cei mai inveteraţi „non-visători" descriu vise detaliate şi pline de viaţă, dacă, în experimente de laborator, sunt treziţi din somn, atunci când modificările activităţii lor cerebrale arată că visează. Cercetările sugerează că absolut toţi oamenii au în fiecare noapte aproximativ cinci episoade destul de lungi de vise. Singura problemă este că unii dintre noi nu izbutesc să-şi reamintească nici măcar fragmente din aceste episoade – deşi situaţia se poate remedia printr-o educare de tipul celei pe care am descris-o în cartea mea *Viaţa viselor: Înţelegerea şi folosirea propriilor vise*.

Atât ucenicului alchimist din tradiţiile occidentale oculte, cât şi călugărului novice din educaţia budistă tibetană li se cerea să-şi dezvolte puterile conştiente de vizualizare. Respectivele puteri erau considerate drept cerinţe esenţiale pentru evoluţia pe căile magice şi spirituale. Prin vizualizare, acolitul începea procesul de iniţiere psihologică şi spirituală, care ducea spre stadiul de adept şi spre transformarea interioară. Acelaşi principiu rămâne valabil şi pentru meditatorul din ziua de azi.

TEHNICI DE VIZUALIZARE

După cum am mai spus, călăuzirea în vizualizare oferită de Ignațiu de Loyola în *Exercițiile spirituale* continuă să se numere printre cele mai bune existente. În forma rezumată din capitolul 5, ea merită citită și recitită, apoi pusă în practică, în orice formă modificată pe care ați considera-o ca fiind potrivită.

Excelente îndrumări pot fi găsite și în alte părți. În introducerea ei la meditația budistă, *Cum să medităm*, Kathleen McDonald subliniază faptul că, înaintea vizualizării, mintea trebuie adusă în starea corectă – relaxată, limpede și deschisă. Efortul excesiv duce la încordare, care inhibă rezultatele. În același timp, însă, mintea trebuie să fie concentrată, ca în toate formele de meditație. Sfatul meu este ca individul să înceapă prin a se concentra asupra respirației și a încerca vizualizarea doar după ce mintea și corpul s-au liniștit și s-a instalat concentrarea.

De asemenea, Kathleen McDonald avertizează meditatorul să nu încerce să vizualizeze *cu ochii*. Imaginea vizualizată trebuie să apară în interiorul minții, în propriul ei spațiu. Eu vă sfătuiesc să vă concentrați asupra punctului dintre sprâncene și puțin mai sus de acestea, cel pe care tradițiile orientale și oculte îl numesc „al treilea ochi". Concentrați-vă lin, dar ferm, iar după stabilirea meditației, redirecționați atenția de la respirație la localizarea celui „de-al treilea ochi". Nu vă încordați. Imaginați-vă că priviți punctul de la o depărtare mică (mai exact, din interiorul capului dumneavoastră).

La început, observați, pur și simplu, întunericul pe care îl „vedeți" acolo. Permiteți-vă să vă simțiți confortabil în prezența lui. El există obiectiv acolo, reprezintă un fapt direct perceptibil. Observați-i calitatea. Este complet negru, sau vi se pare că distingeți și o culoare, oricât de vagă? Ce calitate are întunericul, ori culoarea – de exemplu, sunt dure sau moi? Încercați să simțiți cât de nemișcat este acest spațiu vizualizat.

Nu este necesar să încercați și alte lucruri pe durata acestei prime ședințe de vizualizare și a celor imediat următoare. Folosiți întunericul drept focalizare a meditației dumneavoastră și continuați în modul descris, până ce simțiți că s-a „stabilizat", adică până când mintea dumneavoastră nu mai este distrasă întruna, iar concentrarea nu se mai abate în permanență în direcția ochilor închiși. Suntem atât de orientați spre văz, încât ne vine greu să scăpăm de ideea că vizualizarea trebuie, cumva, realizată cu ochii fizici.

Când concentrarea dumneavoastră este destul de bine fixată asupra celui „de-al treilea ochi", indiferent dacă acest lucru se petrece în prima ședință de vizualizare sau în următoarele, lăsați o imagine să apară acolo. Începeți cu o simplă figură geometrică. De obicei, cel mai indicat este un triunghi alcătuit din linii albe, gol în interior. Permiteți triunghiului să apară. Nu vă așteptați să fie

clar definit, ori să rămână ferm fixat în imaginație. *Nu vă străduiți să-l faceți ceea ce nu este.* Poate fi doar o formă vagă, sau poate fi mai degrabă *ideea* de triunghi, nu triunghiul în sine. Foarte bine. Pentru început, este perfect acceptabil.

Folosiți acest triunghi timp de câteva ședințe de meditație. Dacă nu înregistrați nici un progres, nu vă impacientați. Chiar dacă puterile dumneavoastră de vizualizare nu par a se dezvolta foarte rapid, în realitate câștigați mult în privința vizualizării și a concentrării. În loc să vă concentrați asupra respirației, vă concentrați acum asupra a ceva mult mai subtil, aflat în spațiul interior, ceea ce are o valoare incalculabilă pentru concentrarea meditativă.

Dacă, totuși, considerați că aveți nevoie de mai mult ajutor, desenați pe o hârtie neagră (sau închisă la culoare) un triunghi alcătuit din linii albe, cu laturile de 7,5 centimetri. Dacă nu aveți la îndemână materialele necesare, este satisfăcător și un triunghi din linii negre pe fond alb. Fixați hârtia pe un perete, la o distanță de 1-1,3 metri, astfel încât să se găsească la nivelul ochilor atunci când stați pe perna sau pe scaunul de meditație. După aceea, așezați-vă și concentrați-vă asupra ei, clipind doar dacă simțiți o senzație de disconfort la nivelul ochilor.

Veți remarca un lucru ciudat. Mintea dorește întruna să se îndepărteze de imagine. După ce a cercetat-o, mintea se plictisește și dorește altceva, care s-o stimuleze. Rezistați tentației de a îndepărta ochii de la hârtie, ori de a începe să examinați triunghiul în modul în care obișnuiește mintea, atunci când este privit un obiect. De aceea, este important să nu faceți triunghiul prea mare. Mintea trebuie să fie capabilă de a-l înregistra dintr-o privire, fără să-și modifice focarul atenției. Dacă acest lucru vi se pare dificil, chiar și cu un triunghi mic, atunci desenați un punct în mijlocul triunghiului – el va reprezenta centrul concentrării.

După ce ați privit triunghiul cel puțin un minut, închideți ochii și, ca și cum i-ați fi făcut un instantaneu fotografic, căutați să păstrați imaginea clară în minte. Atunci când ea începe să pălească, deschideți ochii și priviți-o din nou, apoi închideți iar ochii și încercați să păstrați imaginea mentală. S-ar putea să aveți nevoie de câteva ședințe până veți reuși s-o faceți în mod eficient, dar, antrenându-vă în mod repetat, veți constata îmbunătățiri. Capacitatea de a vizualiza există deja, după cum am afirmat anterior. Trebuie numai s-o exersați, pentru a o aduce în planul conștientizării.

VIZUALIZAREA ÎN CULORI

Dacă n-a fost nevoie să desenați un triunghi, ci v-ați concentrat de la început asupra vizualizării pure, în scurt timp vă veți simți pregătit să introduceți culoarea. Eu recomand folosirea verdelui, care este o culoare neutră și

are o calitate motivaţională. Imaginaţi-vă un triunghi alcătuit din linii verzi, pe fundal alb. Dacă este necesar, lucraţi câteva şedinţe asupra lui până se stabilizează în punctul celui „de-al treilea ochi", în minte, apoi transformaţi-l într-un triunghi complet verde (cu interiorul verde). Continuaţi apoi, trecând de la triunghiul alcătuit din linii verzi la triunghiul complet verde. Sincronizaţi această comutare cu respiraţia, astfel încât la inspiraţie triunghiul să fie complet verde, iar la expiraţie să fie din linii verzi.

În următoarea etapă, se trece la alte figuri geometrice şi la alte culori. Mai întâi, folosiţi un cerc simplu. Apoi, la inspiraţie, treceţi la un cerc având interiorul colorat în verde, pentru ca la expiraţie să reveniţi la cercul simplu. Repetaţi procedeul cu un triunghi albastru, urmat de un cerc albastru. În continuare, practicaţi acelaşi exerciţiu cu un pătrat, o cruce şi o stea cu cinci colţuri; de fiecare dată, lucraţi cu figuri simple şi cu figuri colorate în interior. După aceea, folosiţi alte culori pentru fiecare figură – roşu, portocaliu, galben.

La început, este preferabil să utilizaţi o singură figură şi o singură culoare pe durata unei şedinţe de meditaţie; apoi, după ce aţi înregistrat progrese în vizualizare, schimbaţi figurile şi culorile în cadrul aceleiaşi şedinţe. Cu toate acestea (şi este un lucru foarte important), decideţi modul în care va decurge respectiva comutare *înainte* de începerea meditaţiei. Nu încercaţi să vă gândiţi la ceea ce veţi face în timpul şedinţei efective. Hotărâţi-vă, de exemplu, asupra unei succesiuni de felul triunghi, cerc, pătrat, stea, toate verzi, apoi aceleaşi figuri în albastru, în roşu, în portocaliu şi în galben. De asemenea, hotărâţi în ce moment anume veţi comuta de la o figură la alta. În acest scop, folosiţi-vă de respiraţie. De exemplu, decideţi să comutaţi la fiecare zece inspiraţii şi zece expiraţii. După ce veţi deprinde experienţă, avansaţi şi comutaţi la fiecare expiraţie, sau folosiţi fiecare inspiraţie şi expiraţie pentru a alterna între figuri simple şi figuri colorate în interior.

Următoarea etapă este folosirea de combinaţii de figuri. Din nou, decideţi asupra combinaţiei înainte de a începe meditaţia. Treceţi de la un triunghi înscris într-un cerc la un cerc înscris într-un triunghi. După aceea, plasaţi triunghiul şi cercul într-un pătrat, şi aşa mai departe. Folosiţi şi alte figuri. În *Arborele Vieţii*, Israel Regardie recomandă utilizarea de *tattva*, simbolurile hinduse ale elementelor. Ele sunt în număr de cinci şi, prin combinare, dau naştere la treizeci de elemente şi sub-elemente. Cele cinci sunt: un pătrat galben (*prithivi* – pământul), o semilună argintie orizontală (*apas* – apa), un triunghi echilateral roşu (*tejas* – focul), un cerc albastru (*vayu* – aerul) şi un oval negru (*akasa* – eterul). Toate cele cinci simboluri sunt vizualizate ca fiind colorate în interior şi se pot combina între ele oricum doreşte meditatorul; de exemplu, un triunghi roşu suprapus unui cerc albastru, un pătrat galben peste un triunghi roşu, un oval negru peste o semilună argintie etc. (Nu modificaţi culorile; fiecare culoare e unită cu propria formă.)

DE CE SE FOLOSESC FIGURI GEOMETRICE?

În vizualizare, avantajele folosirii de figuri geometrice sunt duble. În primul rând, figurile sunt clare și simple. În al doilea rând, ele poartă înțelesuri simbolice, evidențiate de măsura în care marile religii ale lumii le-au folosit – de la crucea creștinilor până la roata budiștilor (pentru o examinare amănunțită a înțelesului religios al principalelor simboluri, *vezi Enciclopedia ilustrată a simbolurilor tradiționale* de J. C. Cooper, sau propria mea interpretare în *Elementele meditației*). După cum spuneam în capitolul 2, crucea, cercul, pătratul și triunghiul sunt figuri arhetipale, care au un efect aparte asupra subconștientului, deoarece, așa cum se întâmplă în cazul tuturor arhetipurilor, se pare că moștenim o predispoziție aparte pentru ele. Psihologii au constatat că aceste figuri apar în mod spontan ca prime mâzgălituri identificabile ale copiilor și, în virtutea prezenței lor înnăscute în subconștientul nostru, ele dețin capacitatea aparte de a acționa aidoma unor chei ale puterilor mentale.

Întrucât depinde în foarte mare măsură de fiecare individ, o stabilire completă a vizualizării acestor figuri în toate variatele lor de culori și combinații poate dura între două-trei săptămâni și cinci-șase luni de practicare regulată. Principalele reguli sunt exersarea zilnică și o mare doză de răbdare. Nerăbdarea împiedică progresul în toate aspectele meditației. Reamintiți-vă frecvent că, cu cât sunteți mai nerăbdător, cu atât procesul va dura mai mult și cu atât veți avea nevoie și de mai multă răbdare.

VIZUALIZAREA PICTURALĂ

Atunci când puteți vizualiza cu claritate figurile geometrice și când vă puteți stabiliza vizualizarea pentru minimum cincisprezece minute, treceți la vizualizarea picturală: a obiectelor, a persoanelor și a locurilor. Începeți cu obiecte familiare – cu cât mai simple, cu atât mai bine (o vază, un scaun, o unealtă, o lumânare aprinsă) – și asigurați-vă că ele nu determină emoții sau asocieri puternice, care să împieteze concentrarea. După ce ați înregistrat succes cu ele, treceți la obiecte mai complexe. În toate cazurile, lăsați vizualizarea să se formeze în totalitate, apoi concentrați-vă asupra clarificării unor detalii specifice. Priviți atent forma și mărimea. Observați cu atenție culorile și proporțiile.

CASETA 11
YANTRE ȘI MANDALE

Puterea simbolică a figurilor geometrice este vizibilă mai cu seamă în *yantră*, un desen care folosește, de obicei, un cerc (sau uneori un pătrat), în

interiorul căruia se află pătrate, triunghiuri și petale de lotus. Yantrele reprezintă, în formă vizuală, concentrările energetice (echivalentul vizual al *mantrei*, discutată în capitolul 10) care formează cosmosul. Transpersonale ca înțeles, ele simbolizează adevărul final, lipsa de formă modelată în forme.

În meditație, yantrele focalizează energiile meditatorului, nu numai acționând ca punct de concentrare, ci și operând asupra subconștientului prin înțelesul simbolic al figurilor pe care le conțin. Meditatorul începe prin a privi yantra cât poate de mult, fără a simți vreun disconfort, dar, după ce o poate vizualiza în toate detaliile ei complexe, ea este apelată ca o imagine mentală din lumea interioară.

Nu există o distincție clară între *yantră* și *mandală*; totuși, al doilea termen este folosit de obicei pentru desene care conțin nu numai figuri geometrice, ci și forme fizice. Mandalele pot fi generale, așa cum este roata budistă a vieții, ce descrie diversele tărâmuri despre care se afirmă că ar fi locuite de ființele vii, sau pot fi specifice unei anumite ființe spirituale. În acest din urmă caz, ele sunt utilizate ca modalitate de invocare a respectivei ființe (adică de trezire în propriul sine a calității spirituale pe care o reprezintă aceasta), adesea în conjuncție cu repetarea mantrei sale.

Jung a considerat că mandalele și yantrele rezultă spontan din subconștientul uman; astfel, ele sunt modalități simbolice înnăscute de reprezentare a adevărurilor psiho-spirituale. În activitatea lui terapeutică, el a constatat că, în anumite etape ale drumului spre vindecare, pacienții săi visau adesea o mandală sau o yantră, iar el îi încuraja, după aceea, să le deseneze. Meditând asupra acestei reprezentări personale a lumii interioare, pacientul avea să fie, în mod suplimentar, ajutat să se vindece.

Atunci când folosiți o mandală sau o yantră în meditație, este important – dacă nu ați fost inițiat în utilizarea ei precisă – să nu-i atașați un înțeles conștient. Plasați-o, pur și simplu, în centrul concentrării și lăsați-o să comunice direct cu subconștientul. Mai târziu, în decursul meditației, sau în mod spontan, când mintea lucrează în alte direcții, în conștient pot apărea pătrunderi neașteptate ale „înțelesului" ei. Cu toate acestea, respectivele pătrunderi au o importanță mai mică decât transformarea de la nivelul subconștient, o transformare care se manifestă printr-o senzație sporită de armonie interioară și deplinătate, urmată de o conștientizare sporită a dezvoltării spirituale.

Dacă, de exemplu, ați progresat, ajungând la un obiect complex, cum ar fi automobilul dumneavoastră, hotărâți din ce parte îl veți vedea, apoi încercați să vă readuceți în minte proporțiile exacte, forma exactă a geamurilor și roților, poziția exactă a mânerelor de la portiere, nuanța exactă de culoare. Schimbați după aceea unghiul de vedere. Priviți automobilul din față, parcurgând toate detaliile cu aceeași grijă. Treceți apoi în spate și în partea opusă celei din care

l-aţi privit iniţial. Nu vă chinuiţi creierul cu detalii pe care nu le puteţi lămuri prin vizualizare. Lucraţi cu vizualizarea în sine; vedeţi ce există realmente acolo. Nu căutaţi explicaţii raţionale. Dacă un detaliu refuză să se clarifice, lăsaţi-l şi treceţi la altul. După încheierea meditaţiei, duceţi-vă la automobil şi controlaţi *vizual* amănuntul neclar. Priviţi-l atâta timp cât e nevoie pentru a-l fixa în memoria vizuală. Nu întrebuinţaţi cuvinte. Faceţi câteva „instantanee", concentrându-vă, apoi închizând ochii şi păstrând imaginea acolo, la nivel mental.

Dacă dificultăţile de memorie continuă să constituie o problemă, vizualizaţi un obiect prezent în încăpere. Extrem de eficientă este o lumânare aprinsă. Când apare nevoia, deschideţi ochii şi concentraţi-vă asupra ei; acţiunea respectivă este parte a meditaţiei, întrucât vă veţi concentra asupra obiectului real cu aceeaşi intensitate cu care aţi făcut-o asupra vizualizării. După un moment, închideţi ochii şi reproduceţi imaginea în mintea dumneavoastră.

VIZUALIZAREA OAMENILOR

După ce sunteţi în stare să lucraţi bine cu obiectele familiare, treceţi la cele imaginare – un automobil, o floare, o pereche de pantofi imaginari. După ce vă declaraţi destul de mulţumit de această vizualizare, treceţi la oameni. Din nou, aveţi grijă să evitaţi efectul de distragere al emoţiilor sau al asocierilor puternice. Alegeţi o cunoştinţă sau un prieten mai puţin apropiat, nu o persoană de care vă simţiţi foarte ataşat ori faţă de care nutriţi o puternică antipatie (respectiva persoană poate fi întrebuinţată în cadrul meditaţiei compasiunii iubitoare, discutată în capitolul 5).

Începeţi din nou cu imaginea generală, apoi căutaţi detaliile – culoarea ochilor, forma feţei, pieptănătura, curbura buzelor. Nu încercaţi să vizualizaţi întregul corp. Pentru început, faţa este îndeajuns. După aceea, la fel ca în cazul obiectelor, treceţi de la real la imaginar. Înainte de începerea meditaţiei, decideţi asupra *calităţii* pe care doriţi s-o reprezinte persoana imaginată. Alegeţi o calitate pozitivă – dragoste, camaraderie, încredere, umor, putere, înţelepciune, puritate, curaj –, apoi, după stabilirea meditaţiei, concentraţi-vă asupra calităţii şi permiteţi să apară un chip care s-o simbolizeze.

În acest punct, remarcaţi puterea creativă a minţii. Dacă aţi parcurs toate exerciţiile de vizualizare pe care le-am prezentat, stăpânindu-l perfect pe unul înainte de a trece la următorul, veţi descoperi că, la fel cum se întâmplă în vise, mintea creează chipul fără nici un efort conştient din partea dumneavoastră. Şi tot ca în vise, veţi avea parte de surprize. Înţelepciunea, de exemplu, poate să nu fie reprezentată de un bătrân, ci de un copil. Puritatea poate să

nu fie reprezentată de o călugăriţă, ci de un nud. Uneori, nu va apărea un om, ci un animal. Uneori, chipurile vor avea o natură mitică, amintind de simbolurile folosite în reprezentările zeităţilor egiptene. Nu vă întrebaţi dacă aceste imagini sosesc din amintirile dumneavoastră, sau dacă ele reprezintă o natură universală, creatoare de simboluri, a subconştientului omenesc. Pur şi simplu, înregistraţi-le şi concentraţi-vă asupra lor, clarificând toate amănuntele care le sunt asociate.

Nu vă alarmaţi dacă apare o imagine înspăimântătoare, deşi v-aţi concentrat asupra unei calităţi pozitive. În multe dintre graiurile simbolice ale lumii, calităţile (sau forţele) importante din mintea omenească sunt simbolizate în două feluri – binevoitoare şi ostile. Astfel, puritatea poate fi simbolizată de o vestală virgină, sau de focul ce arde imoralitatea din calea purităţii. Cu toate acestea, dacă o imagine vă tulbură în mod deosebit, alungaţi-o, cuprinzând-o într-un cerc alb, apoi micşoraţi cercul tot mai mult, până se transformă într-un punct. După aceea, lăsaţi punctul să dispară şi vizualizaţi o cruce (sau alt simbol pe care-l preferaţi) în locul lui, având culoarea care vi se pare potrivită. Păstraţi această vizualizare, până vă simţiţi din nou senin. În cazul în care aţi efectuat cu atenţie exerciţiile anterioare de vizualizare, cu figuri geometrice, nu veţi avea nici o dificultate cu această metodă.

VIZUALIZAREA SCENELOR

Etapa finală a vizualizării este una pe care mulţi indivizi o încearcă, în mod eronat, din capul locului: vizualizarea unei scene. Este un lucru mult mai dificil decât bănuiţi, pur şi simplu pentru că este greu să imaginaţi toate detaliile unui tablou complex. Poate chiar în primele zile ale practicării vizualizării, veţi izbuti să faceţi să apară contururile unei anumite scene, dar nu este îndeajuns. Pentru ca vizualizarea să fie eficace, ea trebuie să cuprindă totul, sau aproape totul. În consecinţă, amânaţi vizualizarea scenelor până când veţi stăpâni cu adevărat vizualizarea.

La fel ca în cazul obiectelor şi persoanelor, începeţi cu un peisaj familiar. Să zicem, cu o stradă, pe care o cunoaşteţi foarte bine, pe care se află un şir de magazine. Priviţi mai întâi imaginea generală, apoi căutaţi detaliile. Citiţi firmele magazinelor, văzând literele tot atât de distinct ca în viaţa reală. Uitaţi-vă la obiectele expuse în vitrine. Dacă, pe neaşteptate, scena devine mişcătoare, nu interveniţi, ci priviţi trecătorii care intră sau ies pe uşile magazinelor. Concentraţi-vă asupra culorilor şi încercaţi să le vedeţi vii şi clare. Rezistaţi tentaţiei de a vă lăsa atenţia să hoinărească şi concentraţi-vă asupra scenei respective, pentru ca s-o puteţi percepe în totalitate, aşa cum aţi

procedat cu figurile geometrice; după aceea, concentraţi-vă asupra unuia dintre magazine, pe care îl inspectaţi în detaliu. Treceţi apoi la următorul şi la următorul, şi tot aşa, până ce parcurgeţi întregul şir de magazine.

După ce sunteţi în stare să lucraţi eficient cu o scenă familiară, creaţi una imaginară. Din nou, hotărâţi-vă în privinţa detaliilor generale ale scenei *înainte* de începerea meditaţiei – poate fi vorba despre dealuri ori munţi, un râu, o pădure sau o plajă, poate chiar un oraş din prezent, trecut sau viitor. Decideţi cum va fi scena, apoi lăsaţi-o să se dezvolte, de la sine după ce meditaţia s-a stabilit, concentrându-vă asupra ideii de „dealuri", de „râu", de „plajă", sau de orice altceva. Dacă scena refuză să apară, nu încercaţi deocamdată altceva. Concentraţi-vă asupra spaţiului gol din interior, unde, la momentul cuvenit, va apărea scena – poate în această şedinţă, sau poate în următoarea. Dacă după trei şedinţe nu s-a întâmplat nimic, încercaţi cu altă scenă. Este posibil ca prima să nu vă fi stimulat suficient imaginaţia creatoare, sau poate că în străfundurile subconştientului dumneavoastră există asocieri uitate şi dureroase, care îi blochează intrarea în conştient. Abandonaţi-o deocamdată şi decideţi să reveniţi la ea ulterior. Într-o bună zi, la momentul cuvenit, va fi acolo.

Dacă – aşa cum este mult mai probabil – scena dorită apare, dar, pe neaşteptate, se transformă în altceva (munţii se transformă în acoperişurile unui oraş, un râu devine un lac sau un ocean, ca în vise), lăsaţi schimbările să se petreacă şi vedeţi unde vă duce meditaţia. Vă găsiţi acum în punctul în care imaginaţia creativă este cu adevărat stabilită, iar explorarea ei este utilă în sine. Totuşi, nu uitaţi că nu meditaţi doar pentru a porni într-o încântătoare şi imaginară călătorie. Aveţi grijă ca, şi în acele ocazii când veţi porni în astfel de călătorii, să lucraţi de asemenea cu un procedeu de meditaţie fundamentală (cum ar fi privirea respiraţiei), astfel încât să nu slăbească autodisciplina şi concentrarea pe care v-aţi străduit să le stabiliţi.

MEDITAŢIA FUNDAMENTALĂ

De fapt, ori de câte ori folosiţi vizualizări în meditaţie, este util să le combinaţi cu o meditaţie fundamentală. Dacă meditaţi de două ori pe zi, un echilibru bun se obţine prin utilizarea unui procedeu fundamental dimineaţa şi a meditaţiei curgătoare seara. Dacă meditaţi o dată pe zi, folosiţi trei zile consecutive un procedeu, după care treceţi la altul pentru următoarele trei zile. Chiar dacă utilizaţi vizualizarea în meditaţia curgătoare, n-o faceţi în mod exclusiv, fiindcă puteţi foarte uşor să fiţi fascinat de scenele care apar de la sine – poteci lungi, şerpuitoare, ce dispar printre dealuri, râuri şi păduri de o

frumusețe de nedescris, castele semețe și orașe acoperite de o mantie de nea. Mintea poate fi foarte ușor amăgită să urmeze viziunile – ceea ce, de fapt, echivalează cu distragerea cauzată de asocierile libere ale gândurilor dumneavoastră. În mod sigur, nu acesta este scopul vizualizării, ca procedeu de meditație.

FOLOSIREA VIZUALIZĂRII

Astfel, se ridică întrebarea: „La ce anume *slujește* vizualizarea?". Am vorbit despre puterea ei de a determina transformări psihologice, dar cum anume se face aceasta? Totul depinde de tipul de meditație pe care-l utilizați. Unele dintre utilizările meditației pot aștepta până la discutarea meditației obiective, în capitolul 9, dar vizualizarea reprezintă o caracteristică importantă a meditației curgătoare, nu numai pentru că poate stabili scena, în felul predat de Ignațiu de Loyola în *Exercițiile spirituale*, ci și fiindcă poate acționa ca supliment vizual al glasului interior. De exemplu, atunci când folosiți cuvântul „Om" drept sâmbure în meditația curgătoare, puteți în același timp vizualiza simbolul sanscrit pentru „Om" (*vezi* fig. 2). În *Meditație creativă și conștiință multidimensională*, lama Anagarika Govinda descrie detaliat felul în care formele și culorile lor asociate pot fi utilizate în meditația mantra (capitolul 10), meditatorul vizualizând simbolul cuvenit în timp ce incantează fiecare cuvânt al mantrei.



Fig. 2 Simbolul Om (sanscrit)

Folosirea unui simbol vizualizat și repetarea lui „Om" (sau a cuvântului-sâmbure pe care-l folosiți) sporesc rapid concentrarea, întrucât acum meditatorul utilizează simultan imaginația aurală și pe cea vizuală. Se spune, însă, că atât un sunet precum „Om", cât și forma vizuală asociată lui sunt

expresii ale eternelor forțe creative – sau ale puterilor arhetipale ale subconștientului – și că, astfel, dacă ne concentrăm suficient de intens și regulat asupra lor, ele dețin capacitatea aparte de a ne purta în lumea interioară, unde putem fi conectați unii cu alții, precum și cu istoria rasei noastre și cu forțele spirituale recunoscute de marile religii.

Dar, în meditația curgătoare, vizualizarea poate fi folosită și ca punct de concentrare. Puteți, de exemplu, întrebuința simbolul pentru „Om" în locul sunetului respectiv. Puteți lucra cu una dintre imaginile care au apărut ca răspuns la meditația asupra unor calități precum iubire, înțelepciune sau pace. Sau vă puteți concentra asupra unui loc care simbolizează pentru dumneavoastră aceste calități – un templu, un luminiș în pădure sau niște munți semeți. De data aceasta, nu mai lăsați vizualizarea să vă ducă departe de acest loc; păstrați-vă concentrarea asupra punctului de focalizare. Lăsați să apară înțelesul calității particulare pe care o simbolizează locul. Dacă acea calitate este iubirea, ce este iubirea? Dacă este pacea, ce este pacea? Totuși, nu formulați întrebări, ci lăsați ca aceste adevăruri să apară de la sine, aducând cu ele propriile pătrunderi.

DIZOLVAREA VIZUALIZĂRILOR

La sfârșitul meditației – lucru valabil pentru toate meditațiile ce folosesc vizualizarea – , dizolvați punctul de focalizare în spațiul din care s-a ivit, cu un sentiment de recunoștință îndreptată spre el. Nu vă mulțumiți să deschideți ochii și să încheiați meditația. Un eșec al dizolvării obiectului meditației vă poate lăsa atașat de el, vă poate face prizonierul lui – așa cum spune lama Govinda: „ca un om posedat de posesiunile sale". Ați putea spune că nu-i nimic rău în asta, întrucât vizualizarea simbolizează o calitate pozitivă. Trăiți, însă, în lumea reală, unde mintea conștientă trebuie să-și întoarcă atenția spre problemele cotidiene. Meditația ar trebui să fie o modalitate de ascuțire a acestei concentrări, iar nu să vă lase într-o stare de visare, de pe altă lume, care v-ar reduce eficiența abordării lumii exterioare. Meditația își va continua acțiunea, la un nivel subconștient, chiar și după ce ați ieșit din cadrul ei, cu condiția să vă odihniți. Treptat, calitatea asupra căreia ați meditat – înțelesul ei în viața dumneavoastră – se va manifesta tot mai mult în interiorul naturii dumneavoastră, influențându-vă comportamentul conștient, prin faptul că vă schimbă, fără a interveni între dumneavoastră și lucrurile din viața cotidiană.

De aceea, asigurați-vă că îndepliniți rutina dizolvării, permițând vizualizării să se estompeze gradat, până va dispărea în neant. Dacă acest lucru se va dovedi dificil, folosiți strategia pe care am menționat-o anterior și cuprindeți

vizualizarea într-un cerc, după care, cu blândețe și iubire, lăsați cercul să se micșoreze, până va rămâne un simplu punct, iar apoi va dispărea complet. În continuare, reluați procedeul meditației fundamentale. Reveniți cu mintea asupra respirației sau asupra punctului dumneavoastră obișnuit de focalizare și rămâneți acolo vreme de cel puțin zece expirații. În cele din urmă (în acest caz nu trebuie să țineți seama chiar de toate detaliile), vizualizați ambientul familiar, ferit de griji și prietenos care se va înfățișa în fața ochilor dumneavoastră, când îi veți deschide. Mențineți vizualizarea vreme de alte zece expirații, apoi deschideți ochii și reveniți în actualitate.

8. Meditația subiectivă: cunoașterea propriei minți

În preambulul acestui capitol și al celui următor, ar trebuie spuse câteva lucruri despre relația dintre cele două subiecte, meditația *subiectivă* și cea *obiectivă* – prima fiind numită și „puterea sinelui", iar a doua „cealaltă putere". Diferența dintre cele două căi mă readuce la întrebarea pusă în capitolul 1: ce anume în meditație este „eu" și ce este „non-eu"? De exemplu, dacă obiectul concentrării este Dumnezeu sau Buddha, sunt aceste ființe imanente sau transcendente în interiorul meu ori exterioare mie? Sau, ca să extind întrebarea, puterea spirituală pe care o reprezintă ele se află în interiorul creației, sau în exteriorul acesteia? În creștinism, cei care susțin că respectiva putere spirituală este în interiorul creației îi acuză pe ceilalți, afirmând că-l concep pe Dumnezeu după asemănarea lor, personalizându-l sub forma unui bătrân din ceruri care hotărăște soarta oamenilor, aidoma unui patron care ia decizii în privința angajaților săi. Pe de altă parte, cei care susțin că respectiva putere spirituală se află în exteriorul creației îi acuză pe cei dintâi că-l concep pe Dumnezeu ca pe o forță oarbă ce susține viața, dar care n-o cunoaște și nici nu-i pasă de aceasta.

Indiferent de partea cui ne-am situa, este limpede că există destule probleme. Dacă Dumnezeu este transcendent și exterior creației, atunci El nu este nici infinit, nici atotputernic, deoarece, în cazul în care creația Domnului este distinctă de El, atunci El a plămădit-o din altceva decât din Sine, ceea ce înseamnă că există o substanță – să-i spunem materie – care nu este parte din Dumnezeu, tot așa cum lutul de sub degetele olarului nu este parte din olar. Opinia potrivit căreia Dumnezeu este imanent în tot ce există evită limitarea

Lui în acest mod, dar ridică alte dificultăți. Mințile noastre nu pot cuprinde ideea unui Dumnezeu nelimitat, implicată de imanență. În mod inevitabil, orice afirmație pe care o facem despre un asemenea Dumnezeu nu poate include totul, de aici derivând rezultatul că orice spunem despre El este limitat și, prin urmare, inevitabil greșit. (Buddha a fost foarte înțelept, refuzând să facă afirmații despre adevărul final!)

Indivizii trebuie să-și decidă poziția față de transcendență și imanență, dar, precum Jung, eu consider că, atunci când pătrundem pe tărâmul unor asemenea dezbateri, este util testul „adevărului". Orice concept care vine în ajutorul evoluției noastre interioare este „adevărat", până atingem un punct în care este nevoie de ceva mai util. Conform acestei idei, singurul concept „adevărat" al unui Dumnezeu nelimitat ar trebui să-l considere ca fiind atât imanent, *cât și* transcendent, conținând atât personalul cât și impersonalul (fără nici o diferență între cele două, la un nivel dincolo de înțelegerea noastră rațională). Un Dumnezeu nelimitat nu este *restrâns* la această imanență și transcendență, dar, ca simbol al ființei nelimitate, ne vom limita la imanență plus transcendență. În mod similar vom proceda și cu refuzul de a-l limita pe Dumnezeu la masculinitate. Orice simbol al nelimitării ar trebui să conțină și feminitatea: Dumnezeu ca El și Ea, fără nici o diferență între cele două aspecte, din nou la un nivel dincolo de înțelegerea noastră rațională.

În termenii acestei interpretări simbolice, Dumnezeu este atât în interior, cât și în exterior, atât imanent, cât și transcendent, atât masculin cât și feminin. Și pentru că, până vom ajunge la iluminare, nu există nici o îndoială că *noi* suntem creaturi foarte limitate, rămâne la latitudinea noastră dacă dorim să ne asociem aspectului transcendent sau celui imanent, masculinului ori femininului (sau tuturor celor patru). De altfel, acesta este unul dintre motivele pentru care fiecare rasă își creează propriile imagini ale divinităților.

Este posibil ca, vorbind despre „Dumnezeu", să-i nedumeresc pe budiști, care nu recunosc ideea unei divinități supreme creatoare în felul în care o fac creștinismul și alte religii teiste. De asemenea, este posibil să-i nedumeresc pe cititorii care, deși preocupați de evoluția interioară, nu gândesc la spiritualitate în termenii unui „Dumnezeu". Însă, după cum tocmai am arătat, toate conceptele noastre omenești sunt limitate. „Dumnezeu" este o modalitate de a mă referi la forța spirituală și, folosind-o în acest mod, am constatat că majoritatea budiștilor nu au dificultăți cu ea. Unul dintre cei mai de seamă exegeți ai budismului, D. T. Suzuki, folosește în mod repetat termenul. Oricum, sper ca similitudinile între modurile în care marile religii conceptualizează spiritualitatea vor deveni evidente pe parcurs. Multe din aparentele *deosebiri* dintre aceste religii se referă mai degrabă la dificultatea de a exprima în cuvinte realitățile spirituale, decât la diferențele din actuala experiență spirituală.

CONCEPTELE DE DIVINITATE

Confruntați cu această dificultate, ne poate fi extrem de util modul în care hindușii vorbesc despre divinitate. Ei o fac în trei feluri diferite. Mai întâi, există divinitatea care deține atât formă, cât și atribute. Aspectul acesta este transcendent și e reprezentat atât de simbolurile pe care oamenii le-au conceput pentru divinitate, cât și de marii maeștri spirituali. Următorul aspect este cel al divinității fără formă, dar cu atribute, aspectul imanent simbolizat de divinitate ca perfecta iubire, înțelepciune și putere, și existând în interiorul nostru ca potențial de exprimare al acestor atribute. Al treilea aspect este cel al divinității fără formă sau atribute, aspectul aflat dincolo de transcendență și imanență. El este Dumnezeul misticilor creștini, Brahman al hindușilor, Ain Soph al cabaliștilor evrei și nirvana budiștilor. Divinitatea despre care nu se poate spune nimic, divinitatea care trebuie trăită, nu discutată, divinitatea care este cunoscută pur și simplu.

Nici unul dintre aceste trei aspecte ale divinității nu este în mod necesar „greșit" ori inferior celorlalte două. Fiecare dintre ele are un loc în viața credinciosului. Iar dacă divinitatea este cu adevărat nelimitată, se poate considera că ea cuprinde toate aspectele. În existența multor persoane este necesară o evoluție „ascendentă" prin cele trei aspecte, depășindu-se, de exemplu, conceptul de Tată Ceresc, atunci când acesta a căpătat prea mult aspectul unui bătrân care sălășuiește în cer, și avansându-se la ideea divinității ca perfecta iubire, înțelepciune și putere, noțiune care, la rândul ei, va fi depășită atunci când va părea prea restrânsă pentru natura nelimitată a adevărului final. Dar, atunci când se apropie de adevărul final, individul își dă seama că primele două aspecte continuă să fie conținute în acesta ca reprezentări simbolice ale sale și ca modalități de a conduce oamenii spre el.

De aceea, ocupându-mă în acest capitol și în cel următor de meditația asupra imanentei puteri spirituale interioare (meditația subiectivă) și asupra transcendentei puteri spirituale exterioare (meditația obiectivă), eu nu trasez o graniță între cele două. Fiecare în parte constituie o modalitate de abordare a unicului adevăr, și mulți meditatori folosesc ambele căi, fără s-o considere pe una superioară celeilalte. Din propria mea experiență în diverse tradiții, am descoperit că profesorii cei mai buni sunt cei care nu-și preamăresc propriile învățături (și, în mod implicit, pe ei înșiși) prin comparație cu învățăturile altora. Întrucât au ajuns atât de departe în domeniul propriei dezvoltări, ei au abandonat astfel de meschinării și sunt capabili să recunoască adevărul oriunde s-ar afla. De asemenea, ei nu se opun criticării propriilor tradiții, atunci când criticile sunt justificate, ci trăiesc în sinceritate și libertate, fiindcă nu sunt limitați de dogma care blochează calea înțelepciunii.

NATURA MEDITAȚIEI SUBIECTIVE

Meditația subiectivă acționează pe principiul examinării propriei minți, așadar a sinelui și a adevăratei naturi a conștiinței. Dintre marile școli de gândire, budismul Zen reprezintă, probabil, cel mai bun exemplu al abordării subiective a meditației, prin examinarea minții și a „puterii sinelui". De aceea, mă voi opri asupra lui. Permiteți-mi să vă descriu o scenă.

Imaginați-vă o persoană stând așezată cu picioarele încrucișate, într-o odaie în care este liniște, cu privirea concentrată, dar cu ochii pe jumătate închiși. Doar adierea unei respirații line, abia perceptibile, efectuate din adâncul abdomenului, ne spune că nu avem în față o statuie. Non-meditatorul se poate întreba dacă așa ceva înseamnă „examinarea minții". Cu siguranță, examinarea minții trebuie să implice hârtie și creion, ori teste pe calculator, care să măsoare aptitudinile intelectuale, demonstrate prin raționamente sau rezolvări de probleme.

Imaginați-vă, apoi, aceeași persoană plimbându-se într-un cadru natural, într-o zi frumoasă de vară, privind cu plăcere în stânga și în dreapta, conștientizând totul, concentrându-se asupra imaginilor, sunetelor și miresmelor din natură, asupra senzației ierbii răcoroase care-i mângâie gleznele, asupra adierii brizei, sunetelor insectelor, razelor de soare care-i cad pe ceafă, umbrelor mișcătoare de sub copaci și cântecelor păsărilor. Cum este posibil, se întreabă non-meditatorul, ca și această plimbare să fie descrisă drept examinarea minții? În mod clar, persoana respectivă hoinărește fără griji. O îndeletnicire plăcută, desigur, dar chiar mai puțin asociată meditației decât șederea în liniște pe o pernă.

În aceste exemple, se disting erorile non-meditatorului care urmărește secvențele. Pentru el, o examinare este legată de comparațiile între stările mai multor persoane, de atingerea anumitor standarde și, poate, de obținerea de certificate și diplome. Doar un meditator știe că examinarea minții se face prin „preocupare", cum o numește budistul Zen, prin concentrarea cu claritate și precizie asupra a ceea ce ocupă mintea în momentul respectiv, indiferent dacă ea se găsește în meditație, ori este prinsă în activitățile cotidiene.

PREOCUPAREA

Preocuparea înseamnă că atenția nu este lăsată să se disipeze într-o multitudine de subiecte, ci este direcționată spre senzația ce se înregistrează *acum* în minte, senzația de a fi viu *acum* și *aici*, în clipele succesive ale existenței care reprezintă tot ceea ce avem în realitate. Deoarece, deși considerăm că viețile noastre cuprind un trecut care se întinde înapoi până în momentul

nașterii noastre și un viitor care se întinde în față, în realitate nu avem nimic altceva decât momentul prezent, pe care îl pierdem cât ai clipi, după care trăim momentul următor, apoi momentul următor, și așa mai departe. Iar fiecare moment, pe măsură ce rămâne în trecut, este la fel de intangibil ca și clipa nașterii noastre.

Totuși, de ce să practicăm preocuparea? De ce să lăsăm viața să treacă într-o volbură de ocupații, mințile noastre aflându-se mereu altundeva decât unde suntem noi de fapt? Evident, răspunsul este că fiecare individ decide pentru el. Pentru cei care doresc să cunoască realitatea, un început poate fi făcut știind unde suntem acum, cunoscând realitatea așa cum apare, clipă după clipă, și dispare. Fără această cunoaștere, nu putem spera să aflăm realitatea mai importantă, aflată dincolo de apariția și dispariția momentelor de experiență imediată.

Să însemne acest lucru că niciodată nu trebuie să ne pierdem în gânduri, să plănuim viitorul ori să ne reamintim trecutul? Nu, câtuși de puțin. Înseamnă că atunci când plănuim viitorul ori ne reamintim trecutul, ar trebui să știm ce anume facem. Plănuirea sau reamintirea trebuie să fie o decizie deliberată a minții, nu o lunecare permanentă în aceste direcții ca modalitate de evitare a realității *prezentului*. Budismul ne învață că mintea – mai exact, partea ei egoistă și preocupată de sine – ne domină, exagerându-și importanța și amăgindu-ne să credem că așa suntem de fapt. Noi creăm acest egoism și-i permitem să crească înlăuntrul nostru, aidoma unui viermișor într-un fruct. Ne irosim viața preocupați de el, hrănindu-l cu atenția noastră, apărându-l împotriva atacurilor ce ni se par îndreptate împotriva lui, înhățând lucrurile pe care ne imaginăm că și le dorește și evitându-le pe cele despre care ne închipuim că nu le dorește. El se transformă în activitatea vieții noastre și, slujindu-l, uităm care ar trebui, de fapt, să fie această activitate.

Faptul că atât de multe mari religii repetă, mereu și mereu, chemarea la trezire, la deschiderea ochilor, la renaștere are un temei. Ni se spune că dacă optăm pentru a străbate viața pe jumătate în somn, atunci nu vom cunoaște decât amăgirile, visele și coșmarurile fanteziilor noastre copilărești.

BUDISMUL ZEN

Pentru budismul Zen, preocuparea înseamnă, aproape literal, a ne permite să vedem ce se întâmplă. Cele două exemple pe care le-am oferit – persoana care stă așezată într-o odaie în care este liniște, sau se plimbă într-un cadru natural, cu mintea concentrată asupra celor ce se întâmplă realmente – ilustrează acest lucru. Indiferent dacă practicantul Zen stă așezat în poziția de

meditație clasică, ori dacă hoinărește prin natură – sau pe stradă – , mintea lui este plasată ferm chiar în acțiune. Când practicantul Zen mănâncă, el mănâncă. Când lucrează, el lucrează. Când stă, el stă. Întotdeauna, este observat caracterul sacru al momentului. Viața este prea prețioasă ca să nu fie băgată în seamă, prea fascinantă ca să-i întoarcem spatele.

Cuvântul japonez „Zen" derivă din cuvântul chinez „ch'an", tot așa cum „jhana" din graiul pali derivă din forma sanscrită „dhyana", care înseamnă pur și simplu meditație. Zen, însă, este meditația din interiorul filosofiei profunde a evoluției psihologice și spirituale, rezultată inițial din învățăturile lui Buddha și reafirmată de un lung șir de patriarhi Zen, începând cu Bodhidharma, cel care a adus budismul în China, în anul 520 d.Hr.

Bodhidharma a afirmat că toți oamenii sunt dintru început Buddha. „Natura Buddha", mintea iluminată, există întotdeauna în interiorul nostru, și unicul motiv pentru care nu ne dăm seama de existența ei este ignoranța noastră. (Îmi amintesc că, prima dată când un profesor budist s-a adresat grupului din care făceam parte, spunând: „Cu toții sunteți Budhha", m-am gândit „Se referă la toți ceilalți, în afară de mine". Ulterioara înțelegere a ignoranței unui astfel de gând a însemnat pentru mine un moment de iluminare profundă.) Zen este actul de descoperire a acestei minți iluminate, a „naturii noastre originale". Este actul abandonării ignoranței noastre, al autodescoperirii și, astfel, al trăirii unei vieți nemijlocite și dinamice. Totuși – iar acest aspect este adesea greu de acceptat de occidentali – , el implică recunoașterea faptului că un motiv important al ignoranței noastre este mintea rațională, intelectul. Mai exact, felul în care *folosim* mintea rațională. Greșeala noastră o constituie credința că mintea reprezintă calea spre înțelegerea secretelor vieții, deși, lăsată singură, ea nu face altceva decât să ne învârtă în cerc. Desigur, continuăm să utilizăm mintea rațională (probabil că dintre toate marile religii, budismul o folosește în măsura cea mai mare), dar recunoaștem că nu este decât un instrument, puternic și valoros în cadrul său de referință, însă o piedică dacă se aplică greșit.

Această învățătură asupra limitelor minții raționale este, de fapt, atât de evidentă, încât pare ciudat că trebuie să ne fie indicată în mod explicit. De exemplu, poate cineva, folosind mintea rațională, să ne explice – sau, mai pertinent, să ne exprime – dragostea pentru copiii noștri sau pentru tovarășul de viață? Poate mintea rațională să ne explice și să ne exprime emoțiile provocate de poezie, de pictură, ori de muzică? Poate ea explica sau exprima bucuriile și tristețile noastre, inspirațiile și aspirațiile ce ne motivează viețile? Poate ea explica sau exprima plăcerile pe care le simțim în natură – argintul lunii într-o noapte geroasă, norii plumburii întunecând aurul soarelui, aroma mirodeniilor, satisfacția lucrului cu flori sau cu animale? Poate ea măcar

explica împrejurările de care depinde însăși mintea rațională, respectiv gândul și conștiința? Greu de crezut.

În acest caz, este absurd să ne așteptăm ca ea să ne explice viețile, să ne ajute să ne înțelegem nostalgiile spirituale, ori să ne spună ce se întâmplă atunci când murim. Iar tragedia societății occidentale constă tocmai în faptul că, din zorii materialismului științific, noi am presupus că mintea rațională poate face toate acestea. Mintea rațională, logică, constituie un cadou minunat, însă, ca oricare alt cadou, reprezintă un obiect stânjenitor dacă nu știm care îi este locul cuvenit în viețile noastre.

CEI TREI STÂLPI AI ZEN-ULUI

De la început, Zen a căutat să așeze mintea rațională la locul cuvenit, iar tehnicile de meditație pe care le-a oferit sunt în general devotate acestui scop. Pentru ca aceste tehnici să fie încununate de succes, practicanții trebuie să încerce să dezvolte în paralel trei calități ale minții, cele trei temelii pe care se bizuie Zen (*vezi*, de exemplu, *Trei stâlpi ai Zen-ului* de Kapleau). Ele sunt *marea credință, marea îndoială* și *marea hotărâre.* Marea credință nu înseamnă credința oarbă. Lui Buddha însuși nu i-a fost ușor să le spună adepților săi să nu creadă în cuvintele sale doar pentru că el le rostise. Totul trebuie pus la încercare, testat, și reținut numai dacă se constată că funcționează. Marea credință înseamnă, în esență, că privim viața lui Buddha (sau viața maestrului spiritual pe care alegem să-l urmăm) și știm că el este persoana cu care dorim să semănăm. Este o credință bazată pe acceptarea faptului că dacă Buddha a rezumat umanitatea lui evoluată la ceva denumit „iluminare“, atunci acea iluminare este necesară și pentru noi.

Marea îndoială – în *Eseuri despre budismul Zen,* Suzuki oferă sintagma alternativă *marele spirit al căutării* – se referă la întrebarea arzătoare asupra motivului pentru care există suferință. Dacă există iluminare ori dacă, așa cum spune creștinismul, Dumnezeu este iubire, de ce trebuie oamenii să sufere? De ce? Trebuie să existe un răspuns. De aceea, *marea îndoială* înseamnă că dorința de a fi precum Buddha nu apare doar din dorința de a ne satisface o toană, ci fiindcă prin atingerea iluminării unui Buddha, putem înțelege și alina suferințele altora și pe cele personale.

Marea hotărâre vorbește de la sine. *Marea îndoială* nu ne va purta prea departe decât dacă suntem hotărâți să rezolvăm această îndoială. Fără o mare hotărâre, îndoiala noastră se preschimbă în desperare. Marea hotărâre este cea care ne împinge mai departe. Ea nu ne lasă să abandonăm întrebarea „de ce?“. De ce trebuie să existe lăcomie și egoism? De ce trebuie să sufere

nevinovații? De ce trebuie să scape vinovații? De ce trebuie să existe ură, gelozie, înșelăciune și exploatare? De ce?

Răspunsul la întrebarea „de ce?" nu reprezintă o declarație teoretică afirmând că, în realitate, lumea este perfectă, și că piedicile au fost introduse tocmai în scopul testării noastre. Încercați să-i spuneți asta cuiva care moare de foame, cuiva rămas schilod în urma agresiunii altor oameni, cuiva șocat de pierderea ființei dragi, sau cuiva care știe că suferă de o boală incurabilă. Nu, răspunsul la *marea îndoială* este o înțelegere interioară a spiritului, o „știință" care nu provine din credință, ci din experiența directă. Iar o dată ce se atinge această înțelegere interioară, suferința celorlalți este alinată nu prin a le spune să fie puternici, ci prin a le dărui din propria putere, în felul în care au făcut-o Buddha și Hristos.

SAMADHI, SATORI ȘI *KENSHO*

Cum descrie Zen această înțelegere interioară? Termenii utilizați sunt *samadhi, satori* și *kensho*. Deoarece aspectul exterior al Zen-ului este atât de simplu, evitându-se dogmele care s-au acumulat în jurul altor religii, și întrucât cuvântul „Zen" a pătruns și în literatura populară, semnificația reală a acestor termeni, în contextul lor Zen, este adesea greșit înțeleasă. Astfel, când oamenii sunt atât de absorbiți de o activitate încât uită de sine, ei vorbesc despre o „stare Zen". Sau se referă la samadhi și satori ca și cum ar însemna același lucru, ori susțin că samadhi nu are nici o legătură cu Zen.

De fapt, așa cum Sekida lămurește într-unul dintre cele mai bune manuale despre Zen (*Inițierea Zen*), există două tipuri de samadhi, ambele deosebindu-se de satori. Sekida le numește *samadhi pozitiv* și *samadhi absolut*. Samadhi pozitiv apare atunci când suntem într-adevăr complet absorbiți într-o activitate, indiferent dacă este vorba despre pictură, arte marțiale, koan-uri Zen, sau respirație. În toate aceste cazuri, persistă o părticică a conștiinței de sine. Pe de altă parte, samadhi absolut apare atunci când, citându-l pe Sekida, *devenim* opera de artă, sau koan-ul, sau mișcarea mușchilor în respirație, pierzând orice conștiință de sine.

Sekida afirmă că ambele tipuri de samadhi trebuie stăpânite și că ambele pot duce la kensho, prima percepere a lui satori, iluminarea. Dar satori se găsește în relație permanentă cu samadhi absolut – așadar, samadhi absolut este obiectivul educării Zen (sau, mai degrabă, *poarta în această educare*, întrucât cuvântul „obiectiv" implică atingerea unui capăt). În samadhi absolut, încetează acțiunea reflectată a conștiinței și, conform spuselor lui Sekida, se ajunge să

„nu observaţi nimic, să nu auziţi nimic, să nu vedeţi nimic. Această stare mentală este denumită «nimic». Nu este însă un neant pustiu, ci dimpotrivă, condiţia cea mai pură a existenţei noastre. Nu este reflectată şi nimic nu se cunoaşte în mod direct despre ea... Neîndoios, experienţa acestei Mari Morţi nu este deloc obişnuită... Cu toate acestea, dacă doriţi să obţineţi adevărata iluminare şi eliberare, trebuie să parcurgeţi complet această stare, fiindcă iluminarea poate fi obţinută doar după ce ne scuturăm de vechea şi obişnuita cale a conştientizării."

Iniţierea Zen, pag. 94

Atunci când ieşiţi din această stare, conform spuselor lui Sekida:

„vă veţi trezi plin de pace şi seninătate, posedând demnitate şi o puternică forţă mentală. Din punct de vedere intelectual, sunteţi vioi şi clar; din punct de vedere emoţional sunteţi pur şi sensibil. Aţi atins starea exaltată a unui mare artist. Puteţi aprecia muzica, pictura şi frumuseţile naturii cu o înţelegere şi încântare mult sporite."

Iniţierea Zen, pag. 95

Iar după ce aţi ajuns în acest stadiu, lucrurile simple din lumea exterioară, cum ar fi zgomotul unei pietre lovind un bambus ori vederea unui mugur, pot avea un impact „atât de copleşitor încât «întregul univers se prăvăleşte în cascadă»".

Cu alte cuvinte, după ce s-a atins satori, cea mai simplă experienţă vă poate propulsa din nou înapoi în el, fiindcă satori nu este „nimic altceva decât recunoaşterea personală a propriei minţi purificate... eliberată de calea înşelătoare a conştientului..." În satori, *deveniţi* sunetul pietrei lovind bambusul, sau vederea mugurelui, în loc de a conştientiza faptul că le percepeţi. Iar în această clipă de devenire, recunoaşteţi unitatea dumneavoastră cu creaţia. Sunteţi *în* creaţie, alături de sunet şi de imagine, iar creaţia este în dumneavoastră. Creaţia este continuă, fără pauze; nu cuprinde o multitudine de puncte izolate, aşa cum apar fotografiile din ziare.

Discutând despre cele două secte principale ale budismului Zen, Rinzai Zen şi Soto Zen, Sekida scria că, deşi ambele conţin samadhi pozitiv şi samadhi absolut, Rinzai Zen tinde să pună accentul pe primul dintre ele, în vreme ce Soto Zen pune accentul pe al doilea. Kapleau afirmă, mai general, că Rinzai Zen, care utilizează în mod frecvent meditaţia koan, acordă atenţie egală celor trei stâlpi Zen – marea credinţă, marea îndoială şi marea hotărâre –, în vreme ce Soto Zen, care foloseşte mai mult *zazen* (meditaţia „în postura şezând"), insistă asupra marii credinţe, ştiind că, stând în meditaţie, satori se va releva de la sine, aidoma unei seminţe care dă naştere plantei. Folosindu-se asupra koan-ului marea îndoială şi marea hotărâre, spune Kapleau, este implicată existenţa unui element de autoconştientizare, conştiinţa că *cineva lucrează*

asupra a ceva, iar corolarul este un samadhi pozitiv care poate duce la un samadhi absolut. Pe de altă parte, atunci când se meditează în principal cu marea credință, această autoconștientizare este mai puțin puternică, mai puțin pozitivă, iar (deși calea este mult mai dificilă) corolarul este un samadhi absolut, care poate permite perceperea de samadhi pozitiv.

CASETA 12
ZAZEN

Din anumite puncte de vedere, zazen reprezintă forma cea mai dificilă de meditație, deoarece punctul central al conștientizării se gândește pe sine. În loc să lase gândurile să intre și să iasă din minte fără a le băga în seamă, în zazen meditatorul își privește gândurile, deși continuă *să nu fie distras de ele*. Pe măsură ce apare, fiecare gând este văzut drept ceea ce este – o creație temporară a minții – și i se permite să treacă fără a fi oprit, oricât de plăcut ar fi, și fără a fi respins, oricât de neplăcut ar fi.

Ca analogie, închipuiți-vă un spectator care stă pe un pod rutier, deasupra unei șosele cu sens unic, și privește vehiculele care trec dedesubt. Prezența spectatorului nu grăbește și nici un încetinește vreun vehicul. Toate sunt privite la fel de obiectiv. Nu se exprimă judecăți, nici o mașină nu este considerată mai atrăgătoare decât alta. Toate dețin aceeași caracteristică – mișcarea – și toate apar dintr-o direcție și dispar în cealaltă.

Privirea gândurilor ajută în trei moduri principale la examinarea minții:

1. Vă distanțează de gânduri, astfel încât acestea să nu mai declanșeze reacțiile emoționale copleșitoare ce duc la suferință. (Ceea ce nu înseamnă că veți înceta să mai simțiți emoții plăcute; respectivele emoții vor rezulta mai degrabă din experiență decât din simpla gândire la experiență.)
2. Vă permite să recunoașteți ce este de fapt gândirea – o succesiune de cuvinte sau imagini la fel de efemere ca și fulgii de zăpadă care cad pe o flacără. Este sigur că mintea înseamnă mai mult decât atât?
3. Vă permite ca, la momentul cuvenit, să distingeți golul din care apar și în care dispar gândurile.

„Golul“ este un concept esențial în budism – el se referă la acel potențial lipsit de formă din care creația se revarsă întruna și în care dispare permanent. Într-un fel, *golul* (sau *neantul*) nu este un termen potrivit, fiindcă sugerează un vid, o anihilare, pe când noi ne referim la un potențial infinit.

Un procedeu frecvent utilizat în zazen, pentru a ascuți examinarea gândirii proprii, este identificarea fiecărui gând, pe măsură ce el apare. Unele gânduri sunt „amintiri“, altele sunt „speranțe“, „anticipări“, „nostalgii“, „îndoieli“, și așa mai departe. Pot fi, de asemenea, identificate sentimente similare („furie“, „teamă“ etc.). Meditatorul nu se identifică, însă, niciodată *cu* vreunul dintre

aceste fenomene temporare şi nici nu emite judecăţi asupra lor. Ele sunt ceea ce sunt, episoade tranzitorii la suprafaţa minţii.

Pe măsură ce zazen se desfăşoară, apare un punct în care gândurile se ivesc mai rar. Spectatorul rămâne locului, dar acum autostrada este tăcută. Liniştea este privită cu aceeaşi conştientizare detaşată ca şi gândurile, iar o dată cu nemişcarea vine şi pătrunderea mai profundă a golului.

TESTAREA LUI SATORI

După prima percepere de satori (kensho), urmează o perioadă de *maturizare*, pe durata căreia practicantul îşi pune noua sa înţelegere în armonie cu gândurile şi sentimentele interioare şi cu comportamentul exterior. Zen nu constituie o evadare din lume – mulţi dintre cei mai mari maeştri de Zen au fost laici – , ci mai degrabă o modalitate de a trăi viaţa în toată bogăţia ei, indiferent de circumstanţe. În timpul acestui proces de maturizare, până şi călugărul Zen iese uneori în lume şi călătoreşte de la o mănăstire la alta, pentru a testa autenticitatea propriului satori împreună cu alţi maeştri Zen, sau pentru a accepta un rol laic care să-l ajute să testeze satori în viaţa cotidiană. O dată ce testarea relevă că satori este autentic şi că se poate reintra în el, perioada de maturizare se încheie, noua sarcină fiind de a reconstrui întreaga persoană în lumina lui satori. Cum poate fi trăită viaţa astfel încât satori să fie omniprezent? Cum putem trăi într-o lume de multiplicitate, ştiind că în realitate ea este o lume a unităţii? Numai după ce şi-a încheiat această sarcină, practicantul este recunoscut ca *roshi*, adică un individ calificat să-i înveţe pe alţii. Iar în tradiţia Zen, recunoaşterea respectivă poate veni doar din partea altor roshi, care, prin patriarhii Zen, se trag direct din Bodhidharma însuşi.

Esenţial nu este faptul că doar roshi-i pot înţelege Zen-ul, ci că ei – considerând că au primit titlul în mod corect, iar nu din partea unei grupări nelegitime, ce pretinde că reprezintă Zen – sunt persoanele competente pentru a pune la încercare satori al altora. Fără asemenea testări, este foarte uşor să vă autoamăgiţi şi să credeţi că experienţele pe care le-aţi avut în cadrul meditaţiei – şi care pot fi valoroase în sine – constituie ceea ce Zen consideră drept satori. În vederea testării, Zen vă învaţă că este important să vă lăsaţi cu totul pe mâinile maestrului, să vă puneţi „marea credinţă" în el, întrucât este o persoană care a atins satori, şi să-i urmaţi cât puteţi mai bine instrucţiunile.

Aceasta nu înseamnă că aţi abandonat dreptul de a chestiona şi, finalmente, de a vă recuza maestrul, dacă o doriţi. O asemenea abandonare este extrem de periculoasă în orice sistem şi poate duce la ascultarea orbească, pe care dictatorii şi conducătorii cultelor o insuflă adepţilor lor. Înseamnă că dacă aţi

decis să lucrați cu un anumit maestru, trebuie să fiți corect. Trebuie să acceptați că și maestrul poate fi testat în mod corespunzător (întrucât și dumneavoastră îl puneți la încercare în aceeași măsură în care o face el) doar dacă urmați metodele sale. Urmați-le și vedeți ce se întâmplă. Dacă îl testați corect – urmând metodele *la fel cum* ele vor funcționa pentru dumneavoastră –, dar, după un timp rezonabil, se dovedește că acestea nu vă sunt de nici un ajutor, atunci abandonați-le și căutați alt maestru.

KOAN

Unul dintre aspectele cele mai interesante ale meditației Zen este folosirea koan-ului, deși metoda nu se limitează la budismul Zen. Toate religiile (și toate psihologiile) autentice conțin koan-uri. Acestea apar în mod automat, pe măsură ce începeți să puneți întrebările fundamentale pentru viața interioară: „Ce este iubirea?“, „De unde provine viața?“, „De ce există suferință?“, „Ce este nașterea?“, „Ce este moartea?“. Și, în primul rând, koan-ul care se află în centrul tuturor: „Cine sunt eu?“

O primă diferență este că Zen-ul abordează koan-urile în mod direct, iar o a doua, că le reformulează într-un limbaj aparent absurd. De ce în mod direct? Pentru că un asalt frontal asupra misterelor din miezul vieții este mai eficient decât dezbaterile filosofice care riscă să se învârtă în cerc. De ce absurd? Pentru că răspunsul la aceste mistere este „absurd“; adică, nu poate fi descoperit de „judecata rațională“. După cum am explicat anterior, mintea rațională, conștientă, nu poate oferi răspunsuri la multe întrebări fundamentale. Răspunsurile respective apar sub formă de intuiții din străfundul subconștientului, ca și cum ar fi lucruri deja „cunoscute“ pe care, pur și simplu, trebuie să ni le reamintim. Ele nu sunt rezultatul privirii spre exterior, în felul în care o face știința, ci rezultă din privirea spre interior, în felul în care o fac misticii, poeții, artiștii.

În felul acesta, Zen vă păcălește. Vă pune o întrebare ce nu poate fi descifrată de eul dumneavoastră rațional, liniar, analitic... altfel spus, de gândire. Cu cât vă străduiți mai mult s-o descifrați în acest mod, cu atât răspunsul devine mai evaziv, iar întrebarea irită și mai tare. Vă gândiți la întrebare atât în timpul meditației, șezând, cât și în viața cotidiană, și, de fiecare dată când descoperiți o soluție, vă grăbiți să i-o spuneți lui roshi, care o respinge și vă trimite să căutați din nou. Apoi, brusc, răspunsul se ivește, adesea pe neașteptate, și totul este foarte simplu și foarte, foarte amuzant. Cum de nu v-ați dat seama de la început? De data aceasta, când vă duceți la roshi, el surâde, vă recunoaște succesul... și vă dă un alt koan!

Experiența m-a învățat că oamenii fie acceptă meditația koan de prima dată când aud de ea, ca și cum ceva din interiorul lor ar răspunde la un koan preliminar „Ce este un koan?“, fie o consideră drept o aiureală. Odată, am făcut o expunere despre koan în fața unui grup de meditație și am primit comentarii de respingere și neînțelegere, cum ar fi „Pare ceva foarte intelectual“. Cred că „intelectual“ este ultimul lucru ce se poate afirma despre koan; totuși, după ce am înregistrat cu neplăcere vânătăile căpătate de ego-ul meu, a trebuit să recunosc că vina se datora modului în care prezentasem subiectul. Este preferabil să oferiți un koan pentru meditație, în loc să vorbiți despre el.

Suntem, însă, copiii culturii noastre. Suntem atât de obișnuiți cu prezentările verbale, încât ar trebui să putem identifica valoarea, indiferent cât de ascunsă ar fi înapoia unui paravan de cuvinte. De aceea, în ciuda inadvertențelor din prezentarea mea, natura koan-ului ar fi trebuit să fie evidentă oricui dorea s-o vadă. De obicei, așa se petrece. Totuși, experiența m-a învățat, așa cum numai ea o poate face, că meditația koan nu este accesibilă pentru toată lumea. Aceasta nu înseamnă însă că cei care o resping sunt meditatori mai puțin eficienți decât cei care o acceptă. Înseamnă că ori koan-ul vă reține atenția cu sensul său absurd; de prima dată când îl întâlniți, zgândărindu-vă cu propria-i versiune asupra marii îndoieli, ori nu v-o reține deloc. Ori sunteți captivat de el, în ciuda celor șoptite de mintea dumneavoastră rațională, ori îl considerați o distragere ce deranjează nemișcarea interioară cu care încercați să lucrați.

Koan-ul oferit cel mai frecvent începătorului este „Mu“. Când i-l dă, roshi adaugă și o istorioară. Niciodată, o poveste atât de scurtă n-a frământat în asemenea măsură universul interior al atâtor oameni! Istoria spune că, într-o bună zi, un călugăr l-ar fi întrebat pe maestrul Zen Joshu, care a trăit în China secolului al IX-lea: „Un câine are natura lui Buddha?“. Răspunsul lui Joshu a fost: „Wu“. „Wu“ („mu“, în japoneză, forma în care, de obicei, se dă koan-ul) este un cuvânt care, literal, înseamnă „nimic“. Așadar, aparent, Joshu a răspuns cu o negație. Cu toate acestea, în cea mai bună culegere de comentarii despre koan-uri, *Mumonkan* („Poarta fără porți“), călugărul Zen Mumon, din secolul al XIII-lea, spune următoarele despre „Mu“:

„Pentru a stăpâni Zen-ul, trebuie să treceți de bariera patriarhilor. Ca să atingeți această subtilă realizare, trebuie să renunțați complet la modul de gândire. Dacă nu treceți de barieră, și dacă nu întrerupeți complet gândirea, atunci veți fi aidoma unei fantome, agățându-se de tufișuri și buruieni. Vă întreb acum, ce este bariera patriarhilor? Desigur, este acest cuvânt unic „Mu“. El este poarta principală a Zen-ului. De aceea se numește *Mumonkan* al Zen-ului... Nu v-ar plăcea să treceți de barieră? Solicitați-vă întregul trup... invocați un spirit al marii îndoieli și concentrați-vă asupra cuvântului „Mu“.

Purtați-l permanent, zi și noapte. Nu vă formați un concept nihilist despre neant, sau un concept relativ despre „are", sau „nu are". Va fi ca și cum ați fi înghițit o bilă de fier încinsă la incandescență, pe care n-o veți putea scuipa, oricât v-ați strădui. Toate gândurile iluzorii și ideile amăgitoare ce s-au acumulat până în prezent vor fi înlăturate și, atunci când va veni clipa, interiorul și exteriorul se vor contopi spontan. Veți ști acest lucru, dar nu-l veți putea explica altora, precum nătângul care a avut un vis. Apoi, pe neașteptate, se va petrece o convertire explozivă și veți ului cerurile și veți zgudui pământul."

Mumonkan, pag. 29

Așadar, „Mu" nu trebuie luat *ad litteram*. După șapte sute de ani, un alt mare învățător Zen, D. T. Suzuki, oferă sfaturi similare.

„Neîndoios, nu trebuie să vă gândiți [la «mu» – *n. a.*], deoarece nu este posibilă o gândire logică. «Mu» nu transmite nici un înțeles atâta vreme cât este considerat ca având o legătură cu câinele, ba chiar, în această privință, ca având o legătură cu natura lui Buddha; este «Mu» pur și simplu. Koan-ul nu neagă, dar nici nu susține prezența naturii lui Buddha în câine, deși Joshu a folosit «Mu» când a fost întrebat despre natura lui Buddha. Atunci când koan-ul «Mu» este oferit neinițiatului, el există în sine; acest lucru este susținut dintru început de către maeștrii Zen, care l-au folosit pentru deschiderea ochilor."

Eseuri despre budismul Zen, seria a II-a, pag. 126

Dar, dacă „Mu" nu înseamnă ceea ce spune că înseamnă, atunci nu cumva koan-ul mai degrabă *închide ochii*? Dintr-un punct de vedere, așa se întâmplă. Pentru a răspunde, trebuie să închidem ochii în fața unei căi de a vedea, înainte de a-i putea deschide spre altă cale. De ce însă n-a putut Joshu spune ce anume a înțeles el prin „Mu"? Dacă ar fi făcut-o, răspunsul i-ar fi aparținut lui Joshu, nu dumneavoastră. Iar răspunsul ar fi devenit tot atâtea vorbe goale. Joshu a fost un maestru prea grijuliu pentru a permite să se întâmple așa ceva.

CASETA 13
DESPRE KOAN-URI

Există multe culegeri de koan-uri. Una dintre cele mai răspândite este *Carnea și oasele Zen-ului* de Paul Reps. Culegerile cele mai vaste sunt *Mumonkan* („Poarta fără porți") și *Hekiganroku* („Cartea stâncii albastre"), ambele întocmite de Sekida. Cea mai controversată culegere este *Gendai Sojizen Hyoron* („Critica pseudo-Zen-ului contemporan"). Controversa rezultă din faptul că, deși *Mumonkan* și *Hekiganroku* conțin comentarii făcute de maeștrii Zen asupra koan-urilor, *Gendai* oferă și soluții pentru koan-uri.

Într-o vreme, includerea comentariilor în culegerile de koan-uri era privită cu mari rețineri, iar unii maeștri Zen ardeau cărțile respective, dacă acestea

le cădeau în mâini. N-ar fi trebuit, totuși, să-și facă atâtea griji. Comentariile sunt la fel de deconcertante ca și koan-urile însele. Cu toate acestea, oferirea de soluții reprezintă altceva, întrucât tocmai drumul spre soluție este important pentru meditator, iar nu soluția în sine. Soluția reprezintă doar dovada că el a parcurs drumul respectiv. În plus, soluția „corectă" poate să nu fie aceeași pentru toți ucenicii Zen și, oricum, de îndată ce se găsește o soluție, maestrul va testa ucenicul cu alt koan, apoi cu altul și cu altul, uneori în succesiune rapidă. Astfel, maestrul poate sesiza dacă răspunsul „corect" al ucenicului a fost autentic, ori o repetare mecanică.

S-ar putea argumenta că încercarea de a vedea *de ce* o anumită soluție este „corectă" poate fi la fel de valoroasă ca și meditația în sine asupra koan-ului, ori ca studiul comentariilor unui koan făcute de un mare maestru. Încercați și dumneavoastră. Iată mai întâi un koan din *Hekiganroku*, însoțit de comentariul maestrului Zen Setcho.

„Un călugăr l-a întrebat pe Joshu: «Toate *dharma*-urile (adevăruri) se reduc la unul, dar la ce se reduce acel unu?» Joshu a spus: «Când trăiam în Seishu, am țesut o cămașă din cânepă. Atârna șapte pfunzi.»"

Comentariul lui Setcho:

„Ai adus un crâmpei de logică
Ca să prinzi vechiul sfredel.
Dar cunoști tu înțelesul
Cămășii de cânepă de șapte pfunzi?

Acum am azvârlit-o,
În lacul Seiko,
Și navighez purtat de vânt.
Cu cine-i voi împărți răcoarea?"

Iată, apoi, un koan din *Gendai*, cu răspunsul său.

„Maestrul: Stâlpul central al casei, ce propovăduiește el?

Ucenicul: Maestrul Zen se trezește în zori și se îngrijește de ucenicii săi. Într-o casă obișnuită, tatăl, încă din zori, ridică glasul și se îngrijește de treburile familiei sale."

MEDITAȚIA ASUPRA KOAN-ULUI

Modalitatea optimă de meditație asupra koan-ului este să-l primiți pe acesta de la un maestru Zen. De fapt, se spune că n-ar trebui să ne alegem singuri koan-ul, nici chiar din culegeri respectate, cum sunt *Mumonkan* și *Hekiganroku*. Maestrul îi oferă ucenicului koan-ul corespunzător la momentul cuvenit, el fiind persoana cea mai potrivită pentru a spune dacă răspunsul reprezintă sau nu adevărata înțelegere. În introducerea sa la *Mumonkan*,

Grimstone recunoaște, totuși, că maeștrii Zen autentici sunt puțini la număr. În acest caz, va trebui să lucrăm pe cont propriu; oricum, Grimstone ne asigură că „multe se pot face fără ajutor [din partea maestrului – *n. a.*]. Există numeroase cazuri de ucenici Zen care și-au găsit singuri calea spre iluminare."

Dacă doriți să încercați meditația koan și sunteți nevoit s-o faceți de unul singur, alegeți mai întâi un koan din Mumonkan sau *Hekiganroku*. Koan-urile din ambele culegeri pot fi parcurse în orice ordine; totuși, majoritatea maeștrilor Zen încep cu „Mu", așa încât vom presupune că meditați la „Mu". Din câte cunosc eu, cea mai bună sinteză scrisă de un maestru Zen autentic îi aparține lui Sekida. În cartea sa *Inițierea Zen: Metode și filosofie*, Sekida ne trasează calea aidoma unui prieten înțelept, verificând blând, dar cu fermitate, dacă am înțeles fiecare detaliu. Eu personal i-am găsit călăuzirea la fel de utilă precum unele învățături directe pe care le-am primit despre meditația koan. Iată, în rezumat, ce spune Sekida.

Etapa 1. După ce vă ocupați poziția de meditație, începeți cu respirația. Respirați pe gură, expirând cu putere printre buzele ușor depărtate. Aceasta vă ajută să acumulați o tensiune în mușchii respiratori și să controlați gândurile hoinare. Acum, respirația poate fi numărată – un număr are durata unei expirații – , ori puteți începe să repetați „Mu" în gând.

Etapa 2. După ce ați stabilit concentrarea, respirația se face pe nări – ea ar trebui să fie destul de puternică, chiar audibilă, ca o modalitate de sporire în continuare a concentrării. Dacă doriți, acum puteți închide ochii (în Etapa 1, aceștia rămân deschiși). Deși, în mod tradițional, meditația koan se face cu ochii deschiși, pentru a evita somnolența, închiderea lor îl ajută pe meditator să-și direcționeze atenția spre interior, sporind astfel posibilitatea de a percepe samadhi absolut.

Chiar dacă în Etapa 1 v-ați numărat respirația, acum fiecare expirație ar trebui însoțită de „Mu". „Mu" înseamnă „nimic", dar să nu presupuneți că investigați înțelesul inexistenței. Maestrul vă va întreba „Ce este Mu?", sau „Arată-mi Mu", dar aceasta nu reprezintă o invitație de a vă angaja în speculații conceptuale. Trebui să *trăiți* „Mu", iar pentru aceasta trebuie să-l considerați, pur și simplu, „sunetul respirației, neînsoțit de nici o altă idee". Continuați să spuneți „Mu" fără nici un fel de speculații filosofice și, într-o bună zi, „vă veți da seama că răspunsul este deja dat, iar atunci veți bate din palme și veți izbucni într-un râs sonor".

Sekida afirmă că meditația koan este o metodă destul de dificilă. Într-adevăr, unii indivizi transpiră abundent atunci când meditează la koan-ul lor, ca și cum ar fi angajați într-o activitate fizică intensă. Nu înseamnă, însă, că seninătatea nu se va ivi la momentul cuvenit, ci doar că, deocamdată, ne găsim în faza de concentrare a meditației, iar Sekida ne învață cum să adâncim această concentrare, cum să cugetăm asupra koan-ului de parcă existența noastră ar depinde de el.

Dacă Etapa 2 decurge în mod corespunzător, începe să se dezvolte primul nivel de samadhi pozitiv, însoțit de anumite modificări ale senzațiilor corpului. Sekida ne spune că prima dintre ele este o pierdere a conștientizării articulațiilor și mușchilor, înlocuită de un sentiment general de presiune, „ca și cum corpul ar purta o armură masivă". O sintagmă Zen tradițională descrie această stare drept „munții de argint și stâncile de fier" (Zen recurge frevent la exprimarea poetică), dar, pe măsură ce samadhi se dezvoltă, ea este înlocuită de alta, în care dispar toate senzațiile fizice. Aceasta este „îndepărtarea" corpului și a minții. Îl citez din nou pe Sekida: „Este adevărat că acolo există ceva, dar nu putem spune ce anume."

Etapa 3. Acum, respirația își pierde caracterul de forță și devine aproape imperceptibilă. Pauzele dintre respirații sunt mai lungi, iar răstimpul dintre inspirație și expirație ajunge la un minut. Nu este implicat nici un efort conștient, ci procesul se petrece de la sine. Ocazional, pe măsură ce rezervele de oxigen sunt consumate, corpul le va compensa, inspirând adânc. Acum, puteți intra în samadhi absolut. Până și repetarea lui „Mu" încetează. Totul este nemișcare și tăcere. Nici un gând nu pătrunde în minte, iar acolo există o lumină puternică, de parcă mintea s-ar ilumina singură și „întregul univers s-ar întinde, nesfârșit, în jurul dumneavoastră".

Astfel, Etapa 3 reprezintă atât seninătatea, cât și pătrunderea; o pătrundere dintre cele mai profunde, în care mintea nu se mai explorează pe sine, ci *devine ea însăși.*

EXAMINAREA CONCEPTUALĂ A LUI „MU"

În ciuda avertismentului de a nu-l examina conceptual pe „Mu", s-ar putea să încercați pornirea puternică de a o face, mai cu seamă în etapele inițiale (reacție valabilă pentru toate koan-urile). Sekida acceptă ca fiind normal faptul de a da curs acestei porniri, cu condiția să recunoașteți că acum „recitați Mu cu capul, în loc să-l împingeți în jos, în abdomen". Modalitatea optimă de a efectua această examinare conceptuală este de a întreba spre interior și în mod repetat: „Ce este Mu?". Dar, atenție! Nu vă lăsați indus în eroare de ideea de conceptualizare. Scopul nu este de a încerca *să definiți* „Mu", de a-l înlocui cu alt cuvânt sau cu un șir de cuvinte. Examinați-l pe „Mu" din toate unghiurile, ca și cum ați examina o floare sau un apus de soare. Nu vă lăsați prins de raționalizarea pe care se va strădui s-o aducă la suprafață mintea dumneavoastră.

De asemenea, nu uitați avertismentul lui Sekida: „Nu presupuneți că investigați înțelesul inexistenței." Cum ar putea „inexistența" să fie „investigată", sau să aibă un „înțeles", în sensul pe care, de obicei, îl atribuim noi acestor termeni? Nu vă lăsați ispitit nici să meditați asupra cuvântului „inexis-

tență", în loc de „Mu". Din acest punct de vedere, „Mu" are o valoare deosebită pentru occidentali; deşi ştiinţa că echivalentul său este „nimic" sporeşte marea îndoială cu care îl abordăm, „Mu" în sine rămâne un sunet, ca atare este lipsit de asocierile care, de obicei, fac mintea să hoinărească la întâmplare.

Este mai puţin probabil ca examinarea conceptuală a lui „Mu" să vă poarte în samadhi absolut, comparativ cu abordarea non-conceptuală, afirmă Sekida, însă ea vă poate duce mai rapid la samadhi pozitiv. Şi, întrucât individul trebuie să atingă samadhi atât la nivelul pozitiv, cât şi la cel absolut, propria mea interpretare este că ar trebui să folosim ambele metode: cea conceptuală şi cea non-conceptuală. Oricum, atunci când meditaţi intens la un koan, examinarea conceptuală apare spontan în decursul vieţii cotidiene, iar acest aspect trebuie încurajat. Ar fi greşit să vă abandonaţi „bila fierbinte a îndoielii" în camera de meditaţie.

Un maestru Zen citat de Suzuki susţine că ar trebui să păstraţi această bilă fierbinte a îndoielii, dedicându-vă

„zi şi noapte koan-ului dumneavoastră, pe scaun sau întins pe pat, mergând ori stând în picioare... Întreprindeţi eforturi energice pentru a-l păstra mereu în faţa minţii. Zilele se scurg, anii trec, dar, cu timpul, când mintea vă este adaptată şi unită, în dumneavoastră se va manifesta o bruscă trezire – o trezire în mentalitatea lui Buddha şi a patriarhilor. Din acel moment, oriunde v-aţi duce, nu veţi mai fi niciodată înşelat de un maestru Zen."

Eseuri despre budismul Zen, pag. 99

Asta înseamnă că nici un maestru Zen nu va fi capabil să vă testeze iluminarea şi s-o descopere incompletă. Nu veţi *realiza* nimic, deoarece, de fapt, nu este nimic de realizat. Întrucât vă aflaţi deja în locul cuvenit, unde altundeva v-aţi putea duce? Tot ceea ce s-a întâmplat este că, pentru prima oară, acum cunoaşteţi acel loc. Şi dacă deţineţi respectiva ştiinţă, cum v-ar putea fi luată? *Unde* ar putea fi dusă?

ESTE „MU" O SIMPLĂ MANTRĂ?

Pentru a obţine un echilibru optim între metoda conceptuală şi cea non-conceptuală de meditaţie la un koan, prima trebuie folosită în meditaţia şezând, iar a doua în viaţa cotidiană, revenind repetat la ea, adesea într-o manieră relaxată, jucăuşă, plin de curiozitate şi, totodată, şi lipsit de curiozitate, ţinând minte mereu că soluţia (sau mai degrabă *rezoluţia*) va sosi în mod inevitabil, la momentul cuvenit. Iar când va veni, după cum spune Sekida, există sentimentul că „răspunsul este deja dat". O veche zicală Zen spune: „Crezusem că aveam un drum lung de parcurs, până ce am privit îndărăt şi

am văzut că depășisem destinația cu mulți ani în urmă." Este util să v-o reamintiți în legătură cu koan-ul.

Uneori, cei care folosesc meditația mantra (capitolul 10) întreabă în ce fel diferă ea de metoda non-conceptuală de meditație asupra lui „Mu". Este vorba despre aceeași repetare a unui sunet, despre aceeași golire a minții. Atunci, în ce constă diferența? În sistemele de meditație, deosebirile sunt întotdeauna mai degrabă aparente decât reale, ele începând să se destrame pe măsură ce coborâți în profunzime. Există, totuși, o importantă distincție inițială; meditând la un koan, starea dumneavoastră mentală conține „bila fierbinte a îndoielii", una care poate crește, după cum afirmă maestrul Zen Hakuin, spunând: „Acest corp al meu este «Mu» în sine, și ce înseamnă asta?". Koan-ul poartă un înțeles care, finalmente, va duce la pătrundere.

Pe de altă parte, în meditația mantra, vă concentrați asupra repetiției mantrei, iar mantra *în sine* vă duce la pătrundere. Când apare pătrunderea autentică, nu există nici o diferență între ceea ce vă relevă koan-ul și ceea ce vă relevă mantra. Descriindu-le, puteți întrebuința cuvinte diferite, însă adevărata pătrundere implică simțirea unității deja existente, în care trăim, ne mișcăm și avem existențele noastre. Dacă ne oferă spațiul și nemișcarea, în care suntem capabili să recunoaștem cine suntem cu adevărat, diferitele căi de meditație nu pot duce în direcții diferite.

STAREA MENTALĂ ILUMINATĂ

Ce termeni folosește Zen pentru a descrie această adevărată pătrundere? Sau mai degrabă, deoarece nu există nici o deosebire între pătrundere și starea mentală în care apare ea, cum descrie Zen starea mentală respectivă? Ascultați cuvintele maestrului Han Shan, rezumate de Lu K'uan Yu. Educat inițial în secta budistă a Tărâmului Pur, care meditează prin repetarea mantrei lui Buddha Amitabha („Namu Amidha Bhutsu"), Han Shan a descoperit ch'an la vârsta de douăzeci de ani și a primit koan-ul „Cine meditează la numele lui Buddha?" (o variantă a koan-ului „Cine sunt eu?"). Opt ani mai târziu, în meditație, el „a simțit brusc ca și cum corpul i-ar fi dispărut"; peste câteva zile, trăind samadhi absolut:

„... corpul și mintea i-au dispărut și au fost înlocuite de o strălucire puternică, sferică și plină, limpede și nemișcată, aidoma unei imense oglinzi rotunde, conținând toți munții, râurile și pământul uriaș. După aceea, a simțit o liniște nemișcată în interiorul și în exteriorul corpului său, și n-a mai întâlnit nici o piedică [în meditație – *n. a.*] din partea sunetelor și formelor."

Budismul practic, pag. 48

Cu altă ocazie, Han Shan însuși povestește că:

„Tot ceea ce fusese învolburat în marele gol încremenise acum, ca atunci când furtuna s-a oprit și norii s-au risipit. Văzduhul părea complet limpede și totul era perfect neclintit, fără umbră sau imagine. Mintea se golise, iar obiectele din jur încremeniseră; beatitudinea rezultată nu putea fi comparată cu nimic."

Budismul practic, pag. 49

Ca modalitate suplimentară de a-și descrie starea mentală, Han Shan citează din Surangama Sutra:

„În puritate absolută, lumina strălucitoare pătrunde totul,
Cu nemișcarea-i sclipitoare îmbrățișând marele gol.
Privite de aproape, lucrurile lumești
Nu sunt decât iluzii văzute în vise."

Versurile nu sugerează faptul că lucrurile lumești nu există, ci faptul că ele nu există *în felul în care le percepem de obicei*. Noi le vedem izolate, statice, fragmentate, separate între ele prin hotare precis trasate, dar, în realitate, fiecare lucru este o manifestare mișcătoare, dinamică, în continuă transformare, a unicei forțe vitale, a unicei unități. Nimic nu poate fi adăugat acestei unități și nimic nu-i poate fi luat. Fiecare dintre noi îi este indispensabil, așa cum indispensabili îi sunt fiecare arbore, fiecare munte, fiecare insectă. Și, deoarece între noi și ea nu există hotare, noi *suntem* ea într-un sens cât se poate de real. Mințile noastre conțin întreaga lume, sau, după cum a scris la sfârșitul secolului trecut William James, unul dintre întemeietorii psihologiei moderne și unul dintre spiritele ei cele mai de seamă, „a cunoaște în totalitatea sa un singur obiect, oricare ar fi el, înseamnă a cunoaște întreaga lume".

Probabil mai mult decât orice altă tradiție, Zen găsește o modalitate de a exprima această unitate. Voi oferi un exemplu al trăirii acestei stări, preluat, întâmplător, tot dintr-o lucrare a lui Lu K'uan Yu, *Transmiterea minții în exteriorul învățăturilor*. De data aceasta, cuvintele aparțin unuia dintre ucenicii săi, un occidental care meditase multă vreme la koan-ul „Toate lucrurile revin la Unu, atunci la ce revine Unu?".

„La început, mintea era ticsită de gânduri, dar, treptat, s-a petrecut o transformare, până ce am fost în stare să-mi limpezesc mintea de toate, cu excepția koan-ului. Apoi, n-am mai putut progresa... Mă simțeam inutil și pierdut. Eram însă hotărât, așa că m-am retras în solitudine, în munți... păstrând tot timpul koan-ul în minte. După aceea, într-o bună zi, m-am oprit lângă un râu și m-am așezat istovit. Brusc, am auzit, aparent nu cu urechile, suspinul vântului printre copaci. Imediat, am trecut din starea de epuizare într-una în care eram atât de relaxat, încât m-am simțit deschis curgerii totale... Totul picura cu o lumină alb-arzătoare sau electricitate (deși nu exista așa ceva în jur), și parcă vedeam cum întregul cosmos renăștea, întruna, topit. Cum

putea să existe atât de multă lumină?... Totul era lumină. Impresia dominantă era că pătrundeam în însăși măduva existenței – lipsită de forme, lipsită de personalități sau de divinități – doar beatitudine." (pag. 19-20)

DESCRIERILE NU SUNT DECÂT JUMĂTATE DIN DRUM

Lu K'uan Yu sugerează aceeași distincție ca și Sekida între samadhi pozitiv și samadhi absolut, atunci când, referindu-se la descrieri precum cea anterioară, scrie: „Dacă un meditator poate descrie ce a realizat, aceea nu este starea absolută, ci starea relativă". Este abia „jumătate din drum". Continuă să existe o deosebire între persoana care realizează și obiectul ce este realizat. Următoarea etapă a drumului o constituie dispariția acestei deosebiri, astfel încât individul *devine* ceea ce este el cu adevărat, nu doar ceea ce observă.

Perceperea, spune Hakuin,

„nu poate fi descrisă și nici nu poate fi transmisă altora. Doar cei care au băut cu adevărat apa știu dacă ea este rece sau caldă... trecutul, prezentul și viitorul sunt concentrate în acest moment al conștiinței dumneavoastră... nici o fericire nu va putea fi vreodată comparată cu așa ceva."

Apud Suzuki, *Eseuri despre budismul Zen*, pag. 196

SOTO ZEN

În *Domeniul Zen*, Suzuki se referă la Rinzai Zen, cu ale sale meditații koan, ca fiind aspectul *activitate* al Zen-ului, în vreme ce Soto Zen, cu zazen („șederea conștientă"), ar fi aspectul *contemplare liniștită*. Nu înseamnă că cele două aspecte sunt distincte între ele. Dimpotrivă, una dintre experiențele cele mai descătușante pe care am avut-o atunci când am început să studiez Zen a fost descoperirea unității celor două secte. Mai mult chiar, descoperirea unității între toate sectele budiste, și între budism, *considerat în sine*, și alte religii. Este adevărat că, recent, am constatat o respingere a acestei deschideri printre unii occidentali convertiți la budism (întrucât acesta este stilul nostru, al occidentalilor). N-am observat, însă, niciodată ceva similar printre indivizii crescuți și educați chiar în interiorul tradițiilor budiste pure. Pentru ei, sectele diferite ale budismului și religiile diferite reprezintă, pur și simplu, poteci diferite care urcă același munte.

Astfel, Rinzai Zen folosește atât activitatea, cât și contemplarea liniștită, punând mai mult accent pe prima dintre ele, în vreme ce Soto Zen folosește tot activitatea și contemplarea liniștită, punând mai mult accent pe cea de-a doua. Profanii sunt liberi să se inițieze în ambele școli, iar această „polenizare

încrucișată“ este, de obicei, încurajată. Până și marii maeștri Zen din trecut obișnuiau ca, pe durata instruirii lor, să meargă de la un învățător la altul, primind înțelepciunea de oriunde o puteau găsi. Iar unul dintre cei mai de seamă maeștri a fost, fără îndoială, Dögen.

Maestrul Zen Dögen. În capitolul 4, m-am referit la Dögen, maestrul Zen din secolul al XIII-lea, care a întemeiat Soto Zen în Japonia. Principalele puncte ale învățăturii sale sunt două – în primul rând, nu există o distincție între meditație și iluminare, iar în al doilea rând, comportamentul cuvenit zilnic este budismul în sine (*vezi*, de exemplu, *Maestrul Zen Dögen: Introducere și scrieri alese*, de Yuho Yokoi și Daizen Victoria).

Ambele puncte ilustrează faptul că individul nu meditează (sau nu manifestă comportamentul cuvenit zilnic) în scopul atingerii iluminării, ci pentru că așa fac persoanele iluminate. Ele constituie o manifestare a iluminării, nu o cale spre aceasta. Nu înseamnă, însă, că putem fi mulțumiți, închipuindu-ne că dacă medităm puțin și ne comportăm în mod corespunzător nu mai sunt necesare alte eforturi. Învățătura este mai subtilă. La origine, mintea noastră este la fel cu cea a lui Buddha – în sensul că ea conține esența aceleiași iluminări –, dar iluminarea noastră nu se va revela fără o practică susținută. Totuși, de îndată ce începem să practicăm corect, manifestăm deja, conform lui Dögen, o iluminare superficială care, cu pioșenie și practică temeinică, va deveni finalmente iluminare profundă.

Koan-urile sunt puțin întrebuințate în Soto Zen, pentru că Dögen a spus că educația budistă în sine (meditația, venerația lui Buddha, respectarea preceptelor) reprezintă koan-ul suprem. Cu toate acestea, învățătorul de Soto Zen nu se opune ideii de a-i oferi un koan ucenicului, dacă acesta îi va fi de ajutor. În *Shobogenzo Zuimonki* (o culegere a scurtelor discuții dintre Dögen și discipolii săi), Dögen însuși dă răspunsuri la unul dintre cele mai faimoase koan-uri, *Nansen și pisica*. El punea, însă, accentul pe șederea în meditație, cu mintea complet armonizată, permițând astfel iluminarea spațiului în care urma să se manifeste – și oferea instrucțiuni clare asupra modului cum trebuia procedat în această direcție.

În meditația Soto Zen, practicantul stă așezat cu fața spre un perete gol (spre deosebire de Rinzai Zen, unde practicantul stă, de obicei, cu fața spre odaia de meditație). Dögen îl instruiește pe practicant să adopte poziția lotus sau semi-lotus, cu piciorul stâng deasupra celui drept, și mâna stângă în palma mâinii drepte. Apoi:

„Cu ochii deschiși în permanență, respirați lent pe nări... Inspirați adânc, legănați-vă corpul la stânga și la dreapta, apoi rămâneți nemișcat precum o stâncă. Nu vă gândiți la nimic. Cum se face așa ceva? Gândind dincolo de gândire și de non-gândire. Aceasta este esența zazen-ului.“

Shobogenzo, pag. 46

Dōgen continuă, explicând că zazen nu înseamnă meditație pas-cu-pas. „Mai degrabă, nu este nimic altceva decât plăcuta și simpla practicare a lui Buddha, înțelegerea Înțelepciunii lui Buddha. Adevărul se ivește, fără nici o amăgire. Dacă înțelegeți aceasta, sunteți complet liber, ca un dragon care a găsit apă, ca un tigru care se odihnește pe munte. Atunci, Legea supremă va apărea de la sine și veți fi eliberat de oboseală și de confuzie."

Cititorul are tot dreptul să comenteze că lui Dōgen i se părea „nimic altceva decât plăcuta și simpla practicare a lui Buddha", dar pentru noi, muritorii mai nevolnici, este mult mai complicat. Dōgen recunoaște acest lucru și ne reamintește, altundeva, că până și Buddha Shakyamuni (Buddha, personajul istoric) a trebuit să petreacă șase ani în zazen, înainte de a dobândi iluminarea, în vreme ce Bodhidharma, întemeietorul Zen-ului, a petrecut nouă ani (și se spune că și-ar fi tăiat pleoapele, pentru a evita să adoarmă).

Dōgen ne reamintește, o dată în plus, paradoxul din centrul meditației – o dată ce se atinge iluminarea, ea pare atât de absurd de simplă încât individul se simte îndreptățit să descrie drumul ca fiind „ușor". Este la fel de ușor ca și a deschide ochii și a zări ceva care a existat dintotdeauna acolo, în fața dumneavoastră. La fel de ușor cu a fi viu. La fel de ușor cu a respira. Nu este ceva „acolo, afară", care trebuie luat în stăpânire, cum ar fi, de pildă, învățarea unei limbi străine. Nu înseamnă nimic altceva decât recunoașterea realității pe care deja o cunoașteți.

Totuși, până n-o *conștientizați* personal, nimic nu pare mai dificil. Dintr-un anumit punct de vedere, nimic *nu este* mai dificil, fiindcă noi înșine am creat dificultatea. Semănăm cu un om care s-a așezat pe propriul său picior și se întreabă de ce nu poate umbla. Până ce nu ne dăm seama că un picior l-a blocat pe celălalt, nu vom fi niciodată liberi să pășim, ori să recunoaștem că ne pricinuim singuri durere. Dar, atunci când înțelegerea ne luminează și îndepărtăm piciorul buclucaș, izbucnim în râs văzând cât de simplu era totul. Eram deja liberi și am fost așa dintotdeauna.

De aceea, învățăturile lui Dōgen sunt extrem de utile, cu toate că, adesea, profunzimea lor nu reiese la prima vedere. Indiferent care ar fi tradiția în cadrul căreia practicăm meditația, Dōgen ne spune că, deși ne autoamăgim să credem contrariul, în realitate nu suntem niciodată separați de iluminare, nu suntem niciodată separați de grație. Nu ni se cere decât să ne deschidem față de ea.

CONCLUZIE

În ciuda faptului că înțeleg valoarea meditației subiective ca modalitate de a descoperi ceea ce se petrece în mințile noastre, unii oameni nu o socotesc drept o cale de evoluție spirituală, deoarece li se pare că aduce a trufie. Sper

că am ajutat la destrămarea acestei impresii eronate. Meditația subiectivă nu este o sporire agresivă a puterilor personale, ci o cale de a înțelege faptul că ego-ul – „sinele“, cum îl numim – nu are o existență reală. El este o construcție dobândită, un fel de a gândi despre viața dumneavoastră, pe care, din greșeală, ați ajuns să-l considerați ca reprezentând *cu adevărat* viața dumneavoastră.

Toate căile de evoluție spirituală vorbesc despre nevoia de a nega sinele, indiferent dacă acest lucru este descris ca pierdere a sinelui, ca acțiune fără gândire de sine, ori ca umilire a sinelui. Zen, și în general budismul, merge mai departe, arătând că prin pierderea sinelui nu pierdem, de fapt, absolut nimic. Cum am putea pierde ceva ce n-am avut niciodată? Sinele nu este câtuși de puțin un „lucru“. Puteți spune ce anume este? Încercați. În cel mai fericit caz, veți emite o serie de descrieri ce nu fac cinste nici măcar celui despre care vă imaginați că sunteți dumneavoastră, în nici un caz celui care sunteți cu adevărat. Și chiar acele descrieri sunt supuse schimbărilor permanente. Vârsta dumneavoastră, situația familială, opiniile și atitudinile, simpatiile și antipatiile, stările sufletești, țelurile, credințele, toate se modifică o dată cu trecerea timpului. Persoana care sunteți este foarte diferită de persoana care ați fost cândva. Cu o excepție! Iar excepția aceea o constituie realitatea conștiinței dumneavoastră, observatorul lipsit de nume care privește parada trecătoare a vieții și a sinelui, cel care vă imaginați că trăiește această viață. Lu K'uan Yu ne reamintește că una dintre modalitățile prin care ch'an simbolizează această situație este referirea pe care o face la *gazdă* și la *musafir*. În realitate, noi suntem gazda, dar, în amăgirile noastre, ne identificăm cu musafirul.

Zen ne învață să ne dăm seama de acest aspect, să înțelegem faptul că, pierzând măruntul sine iluzoriu, simțim totalitatea ființei. Voi cita o altă întrupare a adevărului: „Cel care-și găsește viața o va pierde; iar cel care-și pierde viața pentru binele meu o va găsi“.

CASETA 14
„SPUNE-MI CINE EȘTI“

Există și o altă modalitate de a medita la un koan. Drept exemplu, voi folosi koan-ul „Cine sunt eu?“.

Trebuie să lucrați cu un partener, acceptând să întrebați și să fiți întrebat, alternativ. Stați față în față. Puteți (sau nu) păstra contactul vizual reciproc, dar, după încheierea ședinței, analizați dacă vi s-a părut dificil s-o faceți și din ce motiv.

Focalizați-vă asupra respirației, până se instaurează o stare de concentrare calmă. Partenerul vă urmărește și, atunci când apreciază că este momentul cuvenit, rostește: „Spune-mi cine ești.“

Nu vă gândiți la întrebare, nici nu căutați un răspuns inteligent. Pur și simplu, spuneți ce vă apare în minte. Dacă nu apare nimic, păstrați tăcerea și așteptați să apară. Dacă partenerul dumneavoastră apreciază că tăcerea a durat îndeajuns, el poate repeta: „Spune-mi cine ești." Când veți vorbi, partenerul va accepta ceea ce veți spune, fără a face comentarii sau aprecieri.

După cinci minute (puteți folosi un ceas care să anunțe scurgerea intervalului respectiv, ori partenerul își poate consulta ceasul), rolurile se inversează. Acum, este rândul dumneavoastră să întrebați „Spune-mi cine ești", iar partenerul va răspunde.

Exercițiul poate continua timp de treizeci-patruzeci de minute, cu rolurile schimbându-se la fiecare cinci minute. La sfârșitul exercițiului, puteți discuta între dumneavoastră sentimentele încercate, dar, din nou, fără a face aprecieri. Sentimentele pot fi împărtășite prin empatie (și adesea așa se întâmplă), însă niciodată nu trebuie respinse ori bagatelizate.

Adesea, în acest exercițiu, atât dumneavoastră, cât și partenerul veți răspunde, mai ales la început, prin etichete – nume, ocupație sau statut familial. Pe măsura repetării exercițiilor, etichetele sunt abandonate și rămâne să vedeți ce se ivește atunci.

Voi reveni la întrebarea „Cine sunt eu?" în capitolul 10; desigur, puteți medita asupra ei în mod independent, așa cum ați face cu orice koan. Avantajul exercițiului în doi (ca supliment la meditația individuală, nu în locul ei) este că prezența altei persoane poate ajuta la distrugerea unora dintre barierele pe care le ridicăm în interiorul nostru, pentru a ne împiedica autocunoașterea. Un partener ne ajută să căpătăm încredere și, dacă exercițiul este inițiat corespunzător și s-a stabilit încrederea, adesea putem spune altei persoane mai multe lucruri decât am recunoaște față de noi înșine.

Exercițiul acesta și altele similare sunt discutate mai detaliat de către John Crook în *Spațiul mental*.

9. MEDITAȚIA OBIECTIVĂ I: MISTERELE VIEȚII ȘI ALE MORȚII

După cum am discutat în capitolul anterior, meditația obiectivă diferă de cea subiectivă, întrucât pornește de la ideea unei puteri spirituale existente „acolo, afară", pe care meditatorul o poate contacta și de la care poate obține ajutor. În modalitatea cea mai simplă, ea implică focalizarea asupra conștientizării acelei prezențe, vizualizată sau simțită, dar poate include și construirea imaginată a unui tablou extrem de detaliat al ființei din centrul meditației, pentru ca apoi să se vizualizeze transmiterea către noi a calităților personale pe care dorim să le dezvoltăm.

Înainte de a examina tehnicile respective, ar trebui spus că, uneori, senzația de meditare asupra unei ființe aflate „acolo, afară" este doar începutul practicării. Pe măsură ce meditatorul progresează, apare un punct în care se dizolvă granițele dintre puterea spirituală de „acolo, dinafară" și puterea spirituală de „aici, dinăuntru". Misticii creștini afirmau că Dumnezeu este înțeles ca fiind atât în afară cât și în interior. Împărăția Cerurilor nu este un tărâm situat deasupra norilor, ci o realitate existentă chiar aici, în inimile noastre. Noi înșine, iar nu santinelele de la hotare, suntem cei care, prin ignoranță, ne excludem din ea. În acești termeni, indiferent dacă începem cu meditația obiectivă sau cu cea subiectivă, în cele din urmă parcurgem cercul complet. Priviți spre interior și, finalmente, veți descoperi că, totodată, priviți și spre exterior. Priviți spre exterior și, finalmente, veți descoperi că, totodată, priviți și spre interior.

ABORDAREA BUDISTĂ TIBETANĂ

Procedeele meditaţiei obiective îşi găsesc unele dintre cele mai clare exprimări în budismul tibetan, care foloseşte vizualizare foarte detaliată descrisă în continuare. După o prealabilă iniţiere în vizualizare (*vezi* capitolul 7), meditatorul studiază una dintre extrem de complicatele *rupa* (statuete) ori *thanka* (tablouri) ale lui Buddha, sau ale lui bodhisattva, care constituie focarul atenţiei, remarcând poziţia exactă a mâinilor (fiecare gest sau *mudra* are un înţeles specific), prezenţa obiectelor simbolice ţinute în mâini, detaliile veşmintelor, ale expresiei faciale, şi aşa mai departe. Apoi, fiecare caracteristică va fi reprodusă cu exactitate în vizualizare.

Există două motive pentru această detaliere precisă. Primul dintre ele este faptul că ea sporeşte extrem de mult însăşi puterea vizualizării. Până veţi reuşi să vizualizaţi o rupa sau un thanka în toate amănuntele lor complicate, veţi ajunge cu adevărat un vizualizator foarte puternic. Al doilea motiv este că până şi cel mai infim detaliu deţine un înţeles simbolic, cu profunde beneficii psihologice şi spirituale pentru meditator, chiar dacă el nu conştientizează înţelesurile exacte.

În unele procedee, vizualizarea este asistată de învăţător, care recită cu glas tare detaliile lui Buddha, sau ale lui bodhisattva, permiţând astfel meditatorului să introducă, pe rând, fiecare detaliu în vizualizare. Pentru călugări şi pentru meditatorii experimentaţi, învăţătorul va incanta rapid detaliile, ştiind că ele sunt atât de familiare ascultătorului, încât el va construi vizualizarea cu uşurinţa unui copil care completează un îndrăgit puzzle de imagini, cu care s-a jucat în repetate rânduri.

Exemple în privinţa tipului de descrieri recitate de lama sunt oferite de Kathleen McDonald în cartea ei, *Cum să meditäm*. Dacă, însă, lucraţi de unul singur, cel mai bine ar fi să începeţi cu un tablou simplu, care are o semnificaţie aparte pentru dumneavoastră – de obicei, dar nu în mod obligatoriu, cel al unui maestru spiritual. Aşezaţi-l în faţa dumneavoastră, la nivelul ochilor, când staţi în poziţia aşezat, şi priviţi-l continuu, clipind doar dacă este necesar. Absorbiţi toate detaliile. Când simţiţi că v-aţi fixat imaginea în minte, închideţi ochii, ca şi cum i-aţi fi făcut un instantaneu fotografic. Atunci când imaginea începe să se estompeze, deschideţi ochii şi priviţi din nou tabloul. La fel ca atunci când vizualizaţi figuri geometrice, nu baleiaţi privirea peste el. În primul rând, absorbiţi întregul tablou, apoi treceţi în mod deliberat asupra unor zone specifice şi concentraţi-vă asupra fiecăreia, până ce o reţineţi clar.

Lucrând în acelaşi mod, absorbiţi şi înţelesurile simbolice pe care le transmite tabloul. El va conţine un simbol general – iubire, compasiune, pace etc. – , dar identificaţi în mod *specific* ce anume din tablou transmite respectivul

simbol. Care sunt amănuntele ce reprezintă iubirea, compasiunea ori pacea? De exemplu, puteți observa că ochii par să radieze trăsătura respectivă, ca și cum ar emite raze de lumină invizibilă. După aceea, poate sesizați că mâna este întinsă spre dumneavoastră într-un gest care simbolizează dăruirea. În continuare, puteți remarca un surâs vag, dar liniștitor, transmițând mesajul că, în ultimă instanță, totul este bine. De asemenea, este posibil să vedeți că pliurile veșmintelor conferă o impresie aproape tactilă de căldură și blândețe, în vreme ce culorile, să zicem alb și albastru, sugerează puritatea, respectiv spiritualitatea. Puteți apoi vedea delicatețea mâinilor, simbolizând o atingere sensibilă, iubitoare, și așa mai departe.

Studiind tabloul, veți vedea în ce fel acesta vă transmite mesajul său, cum capătă viață prin intermediul simbolurilor și modul în care, prin răspunsul dumneavoastră, ați contribuit la aducerea la viață și ați participat la actul creației alături de artist. Veți vedea astfel cum și de ce joacă tabloul un rol aparte în experiența dumneavoastră.

Acest proces de identificare a simbolurilor va dezvolta în continuare puterile dumneavoastră de vizualizare, care pot fi ajutate și mai mult dacă înregistrați pe bandă audio descrierea pe care ați făcut-o tabloului și apoi o ascultați în timpul meditației, la fel cum lama le recită călugărilor trăsăturile lui rupa sau thanka. Înregistrând descrierea respectivă, includeți toate simbolurile pe care le-ați identificat. Astfel, pentru un creștin, o descriere a unui tablou reprezentând-o pe Fecioara Maria poate suna în felul următor (m-am folosit de pictura Madonei cu prunc, realizată de Fra Angelico):

„Capul Fecioarei este înconjurat de o lumină aurie, simbolizând spiritualitatea ei și revărsarea acestei spiritualități spre întreaga lume. Ea mă privește direct, iar ochii îi sunt plini de iubirea pe care o poartă tuturor oamenilor. Chipul ei este minunat și are surâsul calm al celui care știe că grația Domnului ne este dată tuturor. Mâna dreaptă este ridicată cu palma în sus; degetul mare și arătătorul se ating într-un gest care simbolizează liniștirea și cutezanța. Mantia Fecioarei are o culoare azurie și-i cade în falduri line până la picioare. Veșmântul de dedesubt, care se întrevede la gât, are culoarea roșie a sacrificiului. Pe brațul stâng, lipit de inimă, îl poartă pe pruncul Iisus, simbolizând dragostea dintre părinte și copil și pătrunderea în lumea puterii lui Hristos pentru a transforma inimile tuturor oamenilor."

O dată ce imaginea este construită în mintea dumneavoastră, indiferent dacă ați folosit sau nu o bandă audio, care să vă ajute, mențineți-o acolo, clară și permanentă, pe toată durata meditației. Dacă aveți probleme în viață, ori obiective pentru atingerea cărora v-ar fi util un ajutor, cereți ajutor în privința lor, apoi imaginați-vă că ajutorul se revarsă dinspre vizualizare spre dumneavoastră sub forma unor raze luminoase. În tradiția budistă tibetană, aceasta

apare, de obicei, ca o lumină albă ce radiază din fruntea vizualizării, o lumină roșie dinspre gât și o lumină albastră dinspre inimă, simbolizând eliminarea tuturor obstacolelor din corp, vorbire, respectiv minte.

Etapa finală a meditației este dizolvarea vizualizării chiar în dumneavoastră înșivă. Această acțiune este importantă din două motive. Mai întâi, după cum am menționat în capitolul 7, un eșec al dizolvării vizualizării poate însemna că ați devenit atașat de ea. Într-adevăr, puteți crede în existența obiectivă a lui Hristos, a Fecioarei Maria, a lui Buddha, ori a altor personaje și, ca atare, ideea „atașării" de vizualizare poate fi atractivă. Dar vizualizarea în sine și tabloul pe care se bazează ea constituie creații ale minții și trebuie recunoscute ca atare. Nu înseamnă că ajutorul pe care vizualizarea pare a vi-l oferi prin intermediul razelor de lumină este neapărat o autosugestie inteligentă, o modalitate de a clădi încrederea necesară depășirii obstacolelor din calea dumneavoastră. Sistemul propriu de credințe poate accepta ideea că vizualizarea deschide un canal real de comunicare între dumneavoastră și puterea spirituală pe care o reprezintă ea. Totuși, o reprezentare rămâne o reprezentare. Dacă veți rămâne legat de ea, veți face greșeala de a considera simbolul ca fiind realitate. Puterea spirituală este mult mai puternică decât metoda care vă duce într-acolo și cele două nu trebuie confundate niciodată.

Al doilea motiv pentru dizolvarea vizualizării în dumneavoastră înșivă este că, prin acțiunea respectivă, simbolizați încorporarea în ființa dumneavoastră a calităților pe care le reprezintă ea. Este ca și cum, folosind un limbaj prozaic, ați medita asupra unui model al persoanei cu care doriți să semănați și apoi v-ați imagina că persoana respectivă se contopește cu dumneavoastră – o tehnică psihologică puternică pentru declanșarea schimbării personale, cu totul diferită de înțelesul spiritual mult mai profund pe care practicarea îl poate avea pentru dumneavoastră.

Dizolvarea vizualizării se face imaginându-vă că aceasta se deplasează din fața dumneavoastră, până vă ajunge deasupra capului, iar apoi se orientează în aceeași direcție în care priviți. După aceea, este vizualizată ca dizolvându-se în lumină și coborând prin creștetul capului, până se oprește în inima dumneavoastră. În sistemul budist tibetan, Buddha sau bodhisattva vizualizat va fi asociat cu o anumită culoare, în care se dizolvă și care apoi vă coboară în inimă. În absența unei culori specifice, poate fi folosit simbolul luminii albe, dar dacă meditați la Hristos, la Fecioara Maria sau la unul dintre sfinții creștini, ați putea dori să-i asociați, în imaginația dumneavoastră, cu niște culori speciale: albastrul – simbolul universal al spiritualității, sau auriul – simbolul regalității, roșu – simbolul curajului și al sacrificiului, sau verdele – simbolul creativității, fertilității și energiei pământului, sau violetul – o culoare profund mistică.

Adesea, nu este necesar să luați o decizie conștientă în privința culorii pe care o veți utiliza. Mai întâi, exersați vizualizarea în vreme ce se dizolvă în lumină albă, apoi vedeți dacă, după o perioadă de timp, în interiorul vizualizării nu apare spontan o culoare. Indiferent, însă, în ce fel ați ajunge la culoare, ea constituie un ajutor important în practica dumneavoastră. Culorile sunt ușor de vizualizat, iar când meditația ia sfârșit s-ar putea să constatați că simțiți cum respectiva culoare vă umple inima și vă susține atunci când vă îndreptați atenția spre exterior. Nu este același lucru cu atașarea de propria vizualizare, deoarece acum culoarea simbolizează acea calitate din interiorul dumneavoastră care, prin meditație, se dezvoltă și este utilizată în mod practic.

RELIGIILE MISTERELOR OCCIDENTALE

Procedeele de vizualizare de felul celei descrise anterior ridică din nou întrebarea discutată în capitolul 3, respectiv în ce sens sunt „reale" percepțiile la care obține acces meditatorul? Puterea vizualizării se poate dezvolta în asemenea măsură încât Hristos, sau Fecioara Maria, sau Buddha sunt percepuți la fel de intens ca și cum ar fi prezenți fizic, iar puterea iubirii lor este simțită în mod obiectiv. Charles Seymour, o autoritate în domeniul misterelor occidentale – care, de asemenea, întrebuințează în mod extensiv tehnicile imaginării creative – , afirmă că, inițial, i s-a părut aproape imposibil să facă distincție între pura fantezie și rezultatele autentice obținute prin utilizarea corectă a minții creative. Ulterior, după ani de experiență, el a constatat că un sistem de verificare încrucișată (implicând compararea detaliilor percepute de el, cu cele aparținând tovarășilor de practicare) îi permitea să observe diferențele dintre cele două categorii, cu un „grad satisfăcător de siguranță".

Seymour scrie că trecerea de la rezultatele fanteziste la cele autentice depinde de posibilitatea ca meditatorul să acționeze *de parcă* imaginile ar fi reale, fără a-și face griji în privința „de ce-urilor și pentru ce-urilor minții umane raționale". Anularea neîncrederii eliberează imaginația, lăsând-o să treacă de la fantezie la creativitatea autentică. Seymour mai afirmă că un adept al misterelor (un magician, pentru a folosi termenul în sensul său original și cuvenit) este *ceea ce* crede el că este și *acolo* unde crede el că se află. Adepții religiilor mai clasice vor sesiza aici paralele cu credința și cu puterea credinței. *Crezând* că-l puteți simți direct pe Hristos, veți fi în stare să înlăturați munții de îndoială care, metaforic, vă separă de El.

O parte dintre materialele pe care Seymour și-a bazat verificarea încrucișată sunt prezentate de Alan Richardson în lucrarea sa *Dansând pentru zei*, iar culegerea completă a lucrărilor lui Seymour este prezentată de Dolores

Ashcroft-Nowicki în *Cărturarul uitat: Lecturile magice ale colonelului C. R. F. Seymour*, indiscutabil una dintre cele mai bune cărţi de acest gen.

Interesul meu de lungă durată faţă de religiile misterelor occidentale a rezultat din două surse întrepătrunse: mai întâi, preocuparea mea de a identifica sistemele psihologice folosite de oameni în trecut, apoi dorinţa de examinare a diverselor tradiţii spirituale, în scopul identificării similitudinilor fundamentale. Ulterior, după absolvirea facultăţii, când l-am studiat pe Jung şi am aflat despre importanţa atribuită de el tradiţiilor magice în explorarea subconştientului uman, interesul mi-a fost stârnit şi mai mult.

Religiile misterelor, asociate tradiţiilor occidentale ale alchimiei şi magiei, au fost iniţial sisteme de dezvoltare interioară psihologică şi spirituală. Termenul „magic", care în actualul context devalorizat îi cuprinde atât pe iluzioniştii de circ, cât şi pe novicii care se amestecă în problemele supranaturalului, provine de fapt din aceeaşi rădăcină cu străvechiul cuvânt „magi" (probabil sanscrit), folosit pentru a-i desemna pe adepţii zoroastrismului, antica religie a Persiei, reprezentată la naşterea lui Hristos prin intermediul înţelepţilor (sau magilor).

Aşadar, în forma ei pură, magia nu are absolut nici o legătură cu circul, ori cu vrăjile, amuletele şi poţiunile. Desigur, în procesul evoluţiei interioare, magicianul poate constata că îşi dezvoltă ceea ce hinduşii denumesc *siddhi* (*vezi* Caseta 15) – puterile extrasenzoriale, a căror existenţă a fost demonstrată fără putinţă de tăgadă în urma cercetărilor parapsihologiei moderne. Însă dezvoltarea de siddhi a constituit un produs secundar, iar nu obiectivul practicilor magice, tot aşa cum este un produs secundar al oricărui sistem de meditaţie. Încercarea înjositoare a unor indivizi nedezvoltaţi spiritual de a folosi siddhi în scopul obţinerii de putere asupra celor din jur a stat, de fapt, la baza aşa-numitei „magii negre" – o inversare a adevăratului ţel al tradiţiilor magice, în sensul că, pentru a dobândi avantaje pe Pământ, practicantul căuta să invoce puterile superioare *în jos*, în loc să se *ridice* spre ele, în înalturi, acolo unde este locul cuvenit al naturii interioare.

ASPECTE ESOTERICE ŞI EXOTERICE

Termenii „mister" şi „ocult" înseamnă secret sau ascuns. Religiile misterelor (ca toate religiile) aveau atât o latură esoterică, cât şi una exoterică; prima dintre ele se adresa celor pregătiţi să parcurgă educaţia extensivă necesară obţinerii *gnozei*, cunoaşterea directă a puterii spirituale, iar cea de-a doua se adresa celor mulţumiţi să accepte formele exterioare, de ritualuri spirituale. Însă o particularitate a misterelor a reprezentat-o forţa laturii esoterice. În cadrul iniţierii sale în „mistere", în secretele interioare, practicantul ajungea

față în față cu divinitățile, după cum ne spune Apuleius în *Măgarul de aur*, pătrunzând „până la hotarele morții... pragul Persefonei", și „numai după ce era purtat prin toate elementele" revenea pe pământ. Aceasta era, de fapt, o inițiere în moarte și în lumea de apoi, din care, aidoma șamanului (capitolul 6), inițiatul revenea cunoscând înțelepciunea secretă care destramă teama și-i permite individului o anumită cunoaștere asupra naturii sale nemuritoare.

CASETA 15
SIDDHI

În capitolul 2, discutând despre subconștientul colectiv, am menționat că, probabil, la acest nivel operează puterile extrasenzoriale (*siddhi*). Indiferent dacă implică telepatia (recepționarea gândurilor altor persoane), clarviziunea (recepționarea de informații despre obiecte și acțiuni din jur) sau precogniția (recepționarea de informații despre viitor), asemenea puteri nu funcționează prin obișnuitele canale conștiente, ci apar ca „intuiții", „senzații", „presimțiri". Adesea, receptorul lor nu știe dacă informația respectivă este corectă sau nu; de asemenea, n-o poate recepționa după dorință. Pe lângă episoadele spontane din viața cotidiană, cercetările de laborator indică existența acestor puteri extrasenzoriale, dar ne spun puține despre procesele implicate, ori despre felul cum ar putea fi ele controlate.

În *Yoga Sutra* (*vezi* capitolul 4), Patanjali oferă o listă impresionantă de astfel de puteri, de la mersul pe apă, până la levitație și invizibilitate. Probabil că cititorul occidental nu va fi convins de cele mai spectaculoase dintre aceste afirmații, dar interesant este că Patanjali asociază fiecare siddhi unui anumit punct de concentrare din meditație – astfel, concentrarea asupra semnelor distinctive de pe corpul unei persoane duce la cunoașterea telepatică a minții acesteia; concentrarea asupra strălucirii din zona cefei dezvoltă capacitatea de a vedea făpturi celeste; concentrarea asupra relației dintre ureche și eter determină obținerea unui auz supranatural etc. Procedeele amintite sunt spuse de Patanjali alături de altele mai credibile, cum ar fi concentrarea asupra prieteniei, în scopul dezvoltării prieteniei, sau asupra compasiunii, pentru a dezvolta compasiunea, ca și cum n-ar exista diferențe reale între cele două serii de puteri și între cele două serii de tehnici necesare producerii lor.

Dar, precum toți maeștrii spirituali, Patanjali avertizează împotriva cultivării deliberate de siddhi – „Renunțând chiar și la aceste puteri, sămânța răului este distrusă și urmează eliberarea." Motivul renunțării la ele îl constituie posibilitatea devierii în exercitarea puterii personale, care întărește ego-ul – sinele mărunt ce se interpune între noi și progresul pe poteca meditației.

Cu toate acestea, intrând în contact cu izvorul subconștientului dumneavoastră, meditația vă poate deschide calea spre experiențe extrasenzoriale,

chiar dacă nu le-ați căutat în mod deliberat. La început, ele ar consta în culegerea de fragmente aleatorii de informații în decursul meditației, informații care n-ar putea fi cunoscute prin mijloace normale, dar care, ulterior, vor fi confirmate de fapte; sau în vederea, pe neașteptate, a unor imagini care, de asemenea, se vor confirma ulterior. Mai târziu, ele ar putea apărea în cotidian, astfel încât „coincidențele" vor deveni tot mai frecvente, sau veți avea impresia că citiți gândurile altora, ori detalii din viața lor.

Dacă nu sunteți deosebit de dotat în această privință, sau dacă nu sunteți un meditator foarte zelos, există o probabilitate scăzută ca puterile amintite să capete o pondere însemnată. Sunteți, totuși, sfătuit doar să le observați. Nu le explorați. Nu vă simțiți mândru de ele. Ele vă demonstrează o parte a misterelor minții, ceea ce este un lucru bun, însă nu reprezintă motivul pentru care meditați.

ORIGINILE TRADIȚIEI OCCIDENTALE

Tradiția magică occidentală își are rădăcinile în misterele din Asia Mică și Orientul Apropiat (*vezi Religiile misterelor în antichitate* de Joscelyn Godwin), care, la rândul lor, ar putea să-și fi avut originea și mai spre răsărit. Una dintre aceste rădăcini este Cabala, marele sistem al misticismului evreiesc, care există și în formă creștină și la care voi reveni la momentul potrivit. O alta este străvechea tradiție egipteană, care antedatează piramidele și, uneori, este denumită, într-un sens mai larg, hermetism – după legendarul ei întemeietor, Hermes Trismegistus (Hermes „Tri-mărețul"), despre care unii afirmă că ar fi fost Thoth, zeul egiptean al înțelepciunii, alții susținând că ar fi fost chiar Adam, primul om. În *Tableta de smarald* a lui Hermes Trismegistus apare faimoasa maximă „Ceea ce este sus este și jos, iar ceea este jos este și sus" (*precum în Ceruri, așa și pe pământ*), o maximă ce consideră omenirea drept un microcosmos al Universului. Învățătura ce se desprinde din ea spune că noi suntem făcuți după chipul Domnului și purtăm scânteia divină ce ne permite să intrăm în relație directă cu forțele cosmice care susțin întreaga creație, atât cele însuflețite, cât și cele neînsuflețite.

Israel Regardie, un alt remarcabil comentator al tradiției magice occidentale, scrie următoarele despre originile ei din Egiptul antic:

„Miturile și legendele despre zeități, pe care preoții egipteni le-au transmis posterității, nu au fost simple născociri ale ignoranților... care, neavând nimic mai bun de făcut, își treceau vremea povestind și țesând fabulații plăcute și neplăcute, inventate de mințile lor... Omul primitiv nu a «creat» zeitățile... ci, poate, fără să-și dea seama, a atribuit nume (ele însele semnificative) și

facultăți cvasiumane acestor «puteri» sau forțe mărețe ale Naturii, pe care le observase cu atâta atenție și despre care credea, în mod destul de corect, că reprezintă manifestări sau simboluri ale divinului."

Arborele Vieții, pag. 86-87

Așadar, religiile misterelor – care nu socotesc tradițiile antice drept niște încercări puerile de explicare a forțelor naturii ar trebui respectate ca rezultând din trăiri profunde ale ființei interioare și din relația ei cu creația. La fel ca în examinarea hinduismului, n-ar trebui să facem greșeala de a vedea „zeitățile" religiilor misterelor ca pe niște ființe individuale, ci ca pe niște modalități de a simboliza aspecte ale unicei forțe creatoare, ori canale diferite ce duc spre forța aceea, oarecum în felul în care, adesea, sfinții sunt conceptualizați în religia creștină, iar bodhisattva în budism.

De asemenea, este foarte importantă afirmația lui Regardie potrivit căreia până și numele atribuite „zeităților" în tradiția egipteană erau semnificative, ea aducând din nou în discuție subiectul puterii conținute în unele sunete. De fapt, sunetele acestea simbolizează, la nivel auditiv, ceea ce figurile geometrice simbolizează la nivel vizual. Prin urmare, repetarea lor pare să ne pună la dispoziție chei ale subconștientului, într-un chip refuzat altor sunete. Exemplul lui „Om", așa-numitul sunet primar, a fost oferit în capitolul 5; în mod similar, numele zeilor egipteni dețin aceeași calitate sonoră, răsunătoare – *Horus*, stăpânitorul cu cap de șoim al cerurilor și simbolul legăturii dintre materie și spirit; *Thoth*, luna cu cap de ibis, zeul înțelepciunii; *Isis*, zeița puterii magice și mama simbolică a lui Horus; *Neftis*, sora ei și protectoarea regilor; *Anubis*, zeul cu cap de șacal, stăpânul tărâmului sacru și protectorul sufletelor, după moarte; *Osiris*, fratele lui Isis și Neftis, zeul morții. Fiecare nume poate fi utilizat de meditator, la fel ca „Om".

Dintr-un anumit punct de vedere, numele merg chiar mai departe, întrucât fiecare posedă atât un simbol vizual, cât și unul auditiv. Papirusurile funerare care ni s-au păstrat descriu panteonul zeilor egipteni în detalii similare – chiar dacă mai puțin amănunțite – celor înfățișând pe bodhisattva și Buddha din rupa și thanka tibetane, iar meditatorul poate folosi, în consecință, aceste imagini. La fel ca în panteonul budist, fiecare simbol reprezintă o calitate pozitivă. Astfel, Horus este spiritul divin ce se avântă spre ceruri; Thoth simbolizează iluminarea și înțelepciunea care ne așteaptă pe cărarea spirituală; Isis este puterea iubirii și a compasiunii; Neftis – forța protectoare ce are grijă de noi; Anubis – nimicirea fricii și pregătirea unei treceri sigure prin moarte; iar Osiris este renașterea într-o viață nouă, după încheierea acestei treceri.

Înainte de a protesta împotriva ideii de simboluri ce conțin referiri la animale, ar trebui să ne reamintim că, în Occident, noi utilizăm simbolurile

mielului și ale peștelui pentru a ne referi la Hristos, în vreme ce leul (curajul), oaia (spiritul obtuz), asinul (încăpățânarea), câinele (devotamentul), porumbelul (pacea) și multe altele fac parte din limbajul cotidian. Simbolurile animaliere egiptene au menirea de a ne reaminti calitățile puterii spirituale – natura ei înălțătoare, fidelitatea, blândețea, înțelepciunea, compasiunea. Panteonul hindus folosește în mod similar simbolurile animalelor – de exemplu, zeul cu cap de maimuță Hanuman (simbolul devotamentului), sau Ganesh, cel cu cap de elefant, (simbolul tenacității și al puterii spirituale).

MEDITAȚIA ÎN RELIGIILE MISTERELOR

Nu s-au păstrat detalii precise ale metodelor de meditație folosite de religiile misterelor. Nu există însă îndoieli în privința faptului că ele implicau atât o vizualizare intensă, cât și repetarea numelor sacre. De exemplu, meditând asupra lui Isis, meditatorul îi intona, probabil, numele la fiecare expirație, simultan cu construirea imaginii zeiței în modul discutat anterior.

Îndeosebi misterele minore (legate de Isis, de Lună și de Pământ) – dar este posibil ca și cele mai importante (care se referă la Osiris, la Soare și la viața de apoi) – păreau destul de asemănătoare cu călătoriile întreprinse de șaman (capitolul 6). Astfel, meditatorul însoțea divinitatea vizualizată, în tărâmurile interioare, iar acolo i se arătau secrete pe care jura să nu le dezvăluie neinițiaților. Puterea practicării era ajutată prin aducerea meditatorului în odăile interioare secrete ale templului și, uneori, prin abandonarea rituală a veșmintelor (simboluri ale ignoranței) în fiecare punct de trecere, astfel încât meditatorul să ajungă dezbrăcat în sanctuarul interior (*vezi* legenda coborârii lui Ishtar în infern, pe care se bazează așa numitul „dans al celor șapte văluri").

Era, de asemenea, posibil ca meditatorul să-și fi „transferat" conștiința, așa cum se procedează și astăzi în unele metode budiste tibetane și tradiții magice occidentale. Aceasta implica realizarea unei vizualizări clare a propriei persoane, așezată în fața sa și purtând veșminte ceremoniale. O dată ce vizualizarea era bine formată (lucru ce putea necesita multă practică), meditatorul se vizualiza ca existând în interiorul imaginii vizualizate și uitându-se înapoi, spre eul fizic.

După acest transfer al conștiinței în vizualizare, se spunea că meditatorul putea călători după voie în „corpul astral", spre locuri din lumea aceasta sau din alte lumi, fiind adesea văzut de alți indivizi. Este posibil ca metoda să fi fost combinată cu călătoria în tărâmurile lui Isis, sau ale lui Osiris, ori ca această călătorie să se fi petrecut doar în lumea interioară a minții.

Recent, psihologia occidentală a devenit tot mai interesată de acest presupus transfer al conștiinței, manifestat prin așa-numitele experiențe exterioare trupului (OBE – „Out of Body Experiences"), în care individul simte că-și părăsește corpul fizic și îl observă de undeva din spațiu. Asemenea experiențe au loc, mai frecvent, în momente de criză, ori în clipele dintre moartea clinică și resuscitare. S-au ivit multe controverse referitoare la faptul dacă realmente conștiința părăsește corpul în aceste momente, însă există dovezi că, uneori, indivizii respectivi sunt capabili să culeagă informații imposibil de obținut din locurile unde se află corpurile lor fizice (*vezi*, de exemplu, *Amintiri din moarte* de Michael Sabom).

Un lucru pare sigur. Inițiatul în mistere nu se îndoia de faptul că trăirile sale erau cele ale morții și ale vieții de apoi. Se afirma că inițiații își pierdeau orice teamă față de moarte, după ce treceau mai întâi prin tărâmul intermediar care separă lumea vizibilă de cea invizibilă, pentru ca apoi să pătrundă în beatitudinea finală. Paul Brunton citează unul dintre cele câteva fragmente care ni s-au păstrat din scrierile despre mistere:

„În moarte, mintea este afectată și agitată, la fel ca în decursul inițierii în Marile Mistere; prima etapă nu înseamnă decât erori și nesiguranță, strădanii, bâjbâieli și beznă. Iar acum, ajuns în pragul morții și al inițierii, totul pare a purta un aspect amenințător: pretutindeni, numai oroare, fiori și spaime. Totuși, o dată ce scena aceasta ia sfârșit, se ivește o lumină miraculoasă și divină... perfecți și inițiați, ei sunt liberi, încoronați, triumfători; ei pășesc în tărâmurile celor binecuvântați."

Egiptul secret, pag. 183

Oricine cunoaște *Cartea tibetană a morților*, citită de către lama muribunzilor, pentru a le oferi o călăuză prin tărâmul în care sunt pe punctul de a pătrunde, va găsi descrierea de mai sus straniu de familiară. Analogiile dintre „aspectul amenințător" al misterelor și înfricoșătoarele „divinități furioase" descrise amănunțit în textul tibetan indică în mod limpede o experiență comună, aidoma analogiilor dintre „lumina miraculoasă și divină" a misterelor și „lumina clară" ce vestește apropierea adevăratei înțelepciuni pentru tibetanii care părăsesc această lume.

ALUZIILE LA VECHII ZEI

Nu este dificil, chiar și în Egiptul contemporan, să observați aluzii la puterea simbolică a zeilor antici. Priviți imaginile, vechi de 5 000 de ani, pictate sau sculptate în piatră, din muzee și din templele ruinate. Pătrundeți în bezna Marii Piramide de la Gizeh. Plimbați-vă în afara orașelor și vedeți cum oamenii continuă să lucreze pământul așa cum o făceau și pe vremea când zeii erau cunos-

cuți. Stați pe malul Nilului și meditați asupra unei vizualizări a lui Isis, sau asupra sunetului numelui ei. Priviți secera lunii pe bolta de catifea a nopții și meditați la Anubis sau la Osiris. Egiptul continuă să-și șoptească magia, ca și cum, în adâncurile sufletului, o amintire s-ar foi, fiind pe punctul de a răzbate la suprafață.

Acest lucru este adevărat nu numai în legătură cu Egiptul. Observați cum, atunci când călătoriți în locuri necunoscute, divinitățile locale devin credibile într-un mod care nu vă părăsește mult timp după ce reveniți acasă. Parcă fiecare zeitate renaște în mod simbolic, în conformitate cu cea de-a treia posibilitate pe care am menționat-o atunci când am discutat despre realitatea forței vitale a lui Steiner, în capitolul 6 – posibilitatea ca zeitățile să fie create prin unirea minților anumitor persoane cu puterea creativă a Universului. Fiecare rasă umană și modul în care ea concepe lumea reprezintă, din multe puncte de vedere, produse ale climei și terenului ce formează ambientul propriu. De aceea, nu este surprinzător faptul că fiecare rasă simbolizează în felul ei realitatea divină. A afirma, însă, că respectivele simboluri sunt, din acest motiv, simple creații ale oamenilor ar fi total greșit; e ca și cum am spune că bolovanii sunt creații ale oamenilor, deoarece oamenii îi întrebuințează în construcțiile lor.

CABALA

Tehnicile meditative implicate în religiile de mistere necesită concentrare mentală și emoțională intensă, pe lângă puteri de vizualizare dezvoltate și o disciplină interioară riguroasă, totul fiind sprijinit de ritualuri care acutizează și mai mult conștientizarea și concentrarea. Prin intermediul acestor tehnici, practicantul urcă treaptă cu treaptă, parcurgând diferitele niveluri de evoluție spirituală, până ce trece de simbolurile divinității și ajunge la țelul final al contopirii cu absolutul. Regardie exprimă acest lucru în mod poetic:

„Ajuns la Cunună, Magicianul nu mai există. Există, însă, acea conștiință cerească a Vieții Eterne, care este adevărata individualitate a Magicianului – partea sa reală pe care, poate, el o conștientiza rareori în timpul anterioarelor sale vieți pe Pământ – acel spirit universal primordial, care pulsează și vibrează nevăzut în miezul inimii tuturor."

Arborele Vieții, pag. 246

Folosirea simbolului *Cununii* de către Regardie introduce acel element important al tradiției magice occidentale menționat anterior: Cabala. Trebuie să mărturisesc că, deși am participat la cursuri teoretice și practice de Cabală și sunt familiarizat cu majoritatea lucrărilor publicate în domeniu, nu pretind

că înțeleg toate chichițele sistemului. O asemenea cunoaștere necesită ani de studiu intens și, după cum mi-au spus evreii ortodocși, ea nu trebuie abordată decât după vârsta de patruzeci de ani, atunci când individul a atins maturitatea, nu numai în materie de experiență lumească, ci și de cunoștere religioasă.

În mod elementar, Cabala poate fi privită în termenii celor zece *sefirot* (forma singulară este *sefirah*) (*vezi* Caseta 16), constituenții așa-numitului „Arbore al Vieții", o reprezentare simbolică a celor zece forțe care alcătuiesc nu numai viața spirituală și psihologică a individului, ci și planul general al creației înseși. O discuție completă despre Arborele Vieții ar ocupa prea mult spațiu – pentru cei care doresc să exploreze sistemul, lucrarea clasică este *Cabala* de Gershom Scholem – , dar o relevanță particulară o are faptul că cei zece sefirot ce formează Arborele Vieții sunt asociați, de asemenea, nivelurilor prin care urcă meditatorul, în timp ce progresează pe cărarea spirituală.

În cartea sa *Cabala: Introducere și iluminare pentru lumea contemporană*, Charles Ponce trasează paralele interesante între aceste niveluri și învățăturile yoghine despre ascensiunea forței Kundalini (*vezi* capitolul 4), și între fiecare sefirah și fiecare chakră yoghină. Ponce vorbește despre contopirea energiei conținute în principiul feminin exilat, localizat în Malkuth, sefirah-ul cel mai de jos, cu energia masculină conținută în Kether, sefirah-ul cel mai de sus. Prin această contopire, energia disipată în lumea adormită a pasiunilor noastre se unește cu energia noastră spirituală – are loc o „căsătorie mistică" între cele două forțe din interiorul ființei umane și se ivește iluminarea.

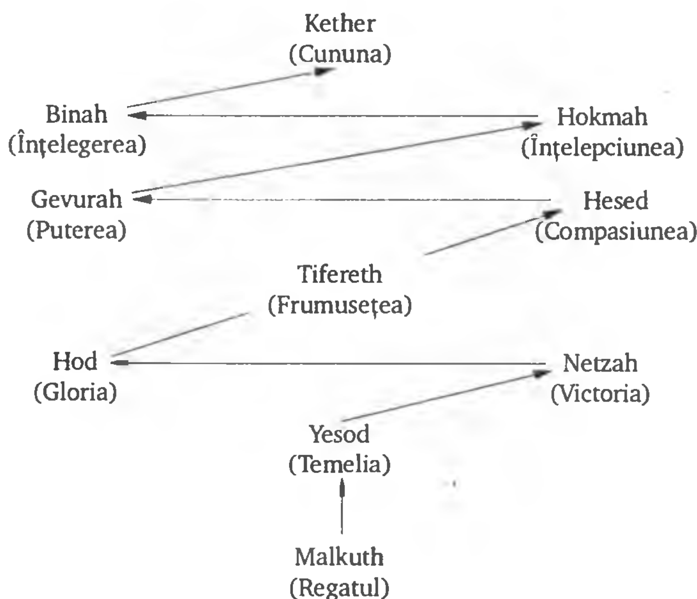
„Căsătoria mistică" se află și în centrul altui aspect al tradiției magice – alchimia – în care „metalul originar" al sinelui este transmutat în „aurul" iluminării. Este fascinant să se observe în ce măsură acest simbolism apare și reapare, în general, în tradiția magică. Înapoia simbolismului se află maxima lui Hermes Trismegistus, menționată mai devreme: „Ceea ce este sus este și jos, iar ceea este jos este și sus." Energia materială a corpului nu este de-a pururi diferită de energia spirituală a sufletului. Ambele se dezvoltă din aceeași sursă creatoare. Această energie materială – „metalul" nostru „originar" – poate fi sporită și transmutată în energie spirituală – în „aur". Atunci când se produce contopirea, noi știm, într-o străfulgerare de iluminare, cine suntem în realitate și astfel, în loc să trăim în lumea limitată a energiei noastre materiale, ajungem să trăim în lumea fără granițe a spiritului.

În felul acesta, dintr-un anumit punct de vedere, devenim asemănători zeilor, fiindcă înțelepciunea spirituală și puterea acționează acum prin noi fără obstacole. De asemenea, unii alchimiști aveau credința că, o dată ce am transmutat metalul originar al ființei materiale în aurul ființei spirituale – și astfel am găsit simbolica „piatră filosofală" – , dobândim puteri similare de transmutare asupra lumii naturale. În consecință, putem transforma în aur

metalul originar al altor persoane, ba chiar şi pe cel al ambientului nostru, în acelaşi fel în care tradiţiile orientale afirmă că, prin contactul cu o fiinţă iluminată, în mintea adeptului se produce iluminare. Astfel, piatra filosofală poate fi folosită atât în lumea spirituală, cât şi în cea materială. Din nou, „Ceea ce este sus este şi jos, iar ceea este jos este şi sus".

CASETA 16
ARBORELE VIEŢII

De obicei, Arborele Vieţii este prezentat în următoarea formă (consemnez atât denumirile ebraice, cât şi echivalentele lor):



Săgeţile arată direcţia ascendentă a meditatorului, aşa cum acesta suie Arborele Vieţii (*vezi* textul).

Pentru Poncé, căsătoria mistică dintre materie şi spiritul dinlăuntrul nostru depinde, de asemenea, de echilibrul dintre cele două coloane exterioare ale Arborelui Vieţii. El le compară pe acestea cu Ida şi Pingala din tradiţia yoga, iar coloana centrală, prin care energia lui Malkuth urcă spre Kether, o asemuie

cu Sushumna. În continuare, însă, Ponce se îndepărtează de învăţătura yoghină, argumentând că, în ascensiunea ei de la Malkuth la Kether, energia spirituală poate sui atât prin cele două canale exterioare, cât şi prin cel central. Ascensiunea directă, prin canalul central, este calea cea mai rapidă spre iluminare, totuşi puţini o pot urma. O cale mai sigură, deşi mai lentă, este urcuşul prin fiecare sefirah în parte, dobândindu-se astfel, succesiv, puterile spirituale conţinute de aceştia.

Diferenţele dintre această învăţătură şi yoga sunt, totuşi, mai degrabă superficiale. Filosofia Cabalei susţine că energia nu trebuie să urce *direct* prin nici unul dintre canalele exterioare, ci să alterneze între ele, după cum se arată în Caseta 16, trecându-se pe rând prin fiecare sefirah, inclusiv prin cei din canalul central. În felul acesta, se menţine echilibrul perfect în interiorul sistemului. Dacă energia ar urca numai prin unul dintre canalele exterioare, echilibrul s-ar pierde, ceea ce ar duce la rezultate dezastruoase, care vor fi descrise în continuare.

Pentru a înţelege tehnicile de meditaţie implicate în această ascensiune prin sefirot, aveţi nevoie de un profesor calificat. Dar, dacă eu am înţeles corect tehnicile şi dacă propriile mele meditaţii asupra Arborelui Vieţii au vreun înţeles, pot spune că ele urmează tiparul comun meditaţiilor curgătoare expuse în capitolul 5. Astfel, meditatorul percepe – şi foloseşte ca focar al concentrării – principala calitate asociată fiecărui sefirah în parte, permiţând subconştientului să dezvăluie adevăratul înţeles al acestei calităţi şi să-i elibereze potenţialul din interiorul său.

Aşadar, iniţial, meditatorul se concentrează asupra lui Malkuth, Regatul, corpul în sine, fie prin meditaţii, precum cea asupra elementelor, descrisă în capitolul 6, fie prin tehnicile de baleiere din vipassana (capitolul 4). O dată ce se atinge pătrunderea la acest nivel, meditatorul trece la Yesod, Temelia, legătura dintre corp şi minte, examinând natura reală a gândurilor şi sentimentelor şi observând că ele nu reprezintă adevărata identitate a individului. Următorul focar de concentrare este Netzah, Victoria, deoarece acum individul obţine victoria asupra gândurilor şi sentimentelor care, anterior, controlau lumea interioară. Ca rezultat, apare Hod, Gloria, nemişcarea şi spaţiul, reprezentând o consecinţă a atingerii lui Netzah.

Urmează Tifereth, Frumuseţea, intrarea în beatitudinea tărâmurilor spirituale, apoi Hesed, Compasiunea, caracterizată prin iubirea infinit altruistă. După Hesed vine Gevurah, Puterea – puterea asupra inimii şi minţii, dar şi asupra inimilor şi minţilor altora. După Gevurah vine Hokmah, Înţelepciunea – înţelepciunea atotvăzătoare a adeptului spiritual, care-i permite să perceapă adevărata natură a realităţii. După Hokmah urmeză Binah, Înţelegerea – înţelegerea faptului *de ce* realitatea este aşa cum este, înţelegerea creaţiei în

sine –, și, în final, Kether, Cununa. Iar prin atingerea lui Kether se săvârșește căsătoria mistică, materia și spiritul se contopesc, iar meditatorul dobândește iluminarea deplină.

Totuși, mai există o etapă, după Kether, dacă poate fi numită etapă – atunci când meditatorul părăsește Arborele Vieții și se înalță în Ain Soph, absolutul, divinul, temeiul ființei noastre, experiența de dincolo de experiență, unde dispar toate deosebirile, experiența despre care nu cunoaștem nimic, până ce nu *devenim* chiar ea.

Pentru a sui astfel prin Arborele Vieții, meditatorul trebuie să îndeplinească sarcina aflată în fiecare sefirah, înainte de a trece la următorul. Acum putem înțelege de ce este atât de periculoasă ascensiunea doar prin unul dintre canalele exterioare. Ascensiunea numai prin canalul stâng și atingerea lui Hod, Gloria, fără ca anterior să fi trecut prin Netzah, Victoria, ar duce la mândrie spirituală, la o amplificare a ego-ului, iar nu la reducerea sa. Obținerea de Gevurah, Putere, fără a cunoaște mai întâi Hesed, Compasiunea, ar însemna folosirea forțelor spirituale în scopul unui câștig personal (ispitirea lui Hristos în pustiu). Și ar fi imposibil să obținem Binah, Înțelegere, fără Hokmah, Înțelepciunea care trebuie înțeleasă.

În mod similar, ascensiunea numai prin canalul drept și obținerea de Hesed, Compasiune, fără Hod, Glorie, ar însemna că iubirea este emoțională, personală, și astfel nu total altruistă, în vreme ce obținerea de Hokmah, Înțelepciune, fără dobândirea prealabilă de Gevurah, Putere, ar însemna că înțelepciunea este pur teoretică, nesusținută de experiența directă a puterilor spirituale. Urcând prin unul sau altul dintre aceste canale exterioare, meditatorul ar pierde, de asemenea, Tifereth, Frumusețea, intrarea în realitatea spirituală. Totuși, el poate să facă ascensiunea exclusiv prin canalul central, drumul cel mai rapid, trecând direct de la Malkuth, Regatul, la Yesod, Temelia, la Tifereth, Frumusețea, până la Kether, Cununa. Dar, după cum am afirmat anterior, este un drum dificil, probabil imposibil pentru toți, cu excepția marilor mistici înnăscuți.

Dar cum putem ști dacă ne-am dus la capăt sarcina din fiecare sefirah? În învățătura cabalistică oficială, profesorul este prezent în permanență, pentru a evalua progresul înregistrat. Totuși, dintr-un anumit punct de vedere, progresul decurge de la sine – după terminarea sarcinii dintr-un sefirah, sarcina conținută în următorul apare singură („când elevul este pregătit, învățătorul apare"). Astfel, sefirot nu reprezintă pur și simplu o serie de puncte ce trebuie atinse, ci mai degrabă o hartă a etapelor prin care trebuie să treacă orice meditație, pe măsură ce meditatorul avansează. Un profesor bun vă va învăța să nu vă autoamăgiți în privința progresului individual și va participa la acest progres, dându-vă câte un impuls metaforic dacă păreți blocat; totuși,

în ultimă instanţă, meditatorul avansează în urma propriilor eforturi şi dezvoltă energie spirituală. O bulă de aer poate reprezenta o comparaţie utilă. Pe măsură ce creşte în dimensiuni, bula suie, depăşind obstacolele succesive din cale, până ce, finalmente, iese la suprafaţă, la lumina zilei.

În unele învăţături cabalistice, meditatorul este încurajat să utilizeze literele ebraice pentru fiecare sefirah, drept concentrare vizuală în meditaţie. Despre litere se spune că ar deţine valoare simbolică, la fel ca figurile geometrice. În alte învăţături, mai cu seamă în cabalismul creştin (Cabala a fost adaptată pentru folosinţa creştinilor în secolele al XVI-lea şi al XVII-lea), cărţile de tarot pot fi întrebuinţate drept ajutor, fiecare carte fiind asociată căii de la un sefirah la următorul. În acelaşi scop, se poate utiliza zodiacul, fiecare semn zodiacal fiind în mod similar asociat unei căi. Chiar Ponce oferă îndrumări despre lucrul în această direcţie. Dar, deşi cărţile de tarot, foarte bogate în simbolism, pot fi utile meditaţiei în sine, ajutându-l pe meditator să-şi dezvolte puteri de vizualizare şi să contacteze subconştientul, există prea puţină justificare pentru a le asocia Cabalei, acelaşi lucru fiind valabil şi pentru semnele zodiacale. Ambele încercări de stabilire a unor legături sunt artificiale şi au fost puse la punct de Eliphas Levi, un ocultist francez din secolul al XIX-lea. Nici una dintre ele nu pare să aibă un fundament real în literatura cabalistică originală.

TRADIŢIA HINDUSĂ

Aspectele hatha yoga ale tradiţiei hinduse au fost prezentate în capitolul 4; dar, după cum am menţionat atunci, există alte patru căi yoghine principale: bhakti yoga (yoga devoţională), karma yoga (yoga faptelor bune), rajah yoga (yoga meditaţiei superioare) şi jnana yoga (yoga cunoaşterii). Laolaltă, ele prezintă un drum complet – indiferent de tradiţia spirituală în care lucrează meditatorul, este important ca el să reflecteze dacă fiecare dintre cele cinci căi este conţinută, într-o formă sau alta, în viaţa sa. Nu este necesar ca nivelul la care sunt angajate căile să aibă aceeaşi intensitate. În mod normal, una sau două dintre ele vor fi mai accentuate decât celelalte; totuşi, nici una nu trebuie complet neglijată.

Astfel, de exemplu, un meditator serios are grijă de propriul corp, templul spiritului, asigurându-se că nu este supus exceselor, dar nici neglijat (hatha yoga). De asemenea, el acordă atenţie acţiunilor, încercând să facă bine şi să se abţină de la faptele rele (karma yoga). În mod similar, meditatorul va avea sentimente de venerare şi respect faţă de maeştrii spirituali a căror tradiţie o urmează – sau, cel puţin, faţă de meditaţie în sine (bhakti yoga) –, va dori să

înveţe cât mai mult posibil despre această tradiţie şi tehnicile ei de meditaţie (jnana yoga) şi va dori să aplice cât mai potrivit cu putinţă tehnicile respective (rajah yoga).

Indiferent de tradiţia pe care o urmaţi, indiferent de calea aleasă – dintre cele cinci – asupra căreia doriţi să insistaţi, sunteţi dator faţă de înţelepţii din nordul Indiei, întrucât, acum 3000 de ani, aceştia au cartat lumea interioară a minţii şi au dezvoltat metode de meditaţie pentru explorarea ei. Lucrul acesta surprinde pe mulţi oameni, care credeau că metodele lor spirituale nu au mai mult de 2000 de ani, datând cam din perioada naşterii lui Hristos. Dar, după cum se pare că ar fi zis Seymour (*Magul uitat*, pag. 107): „Dumnezeu nu S-a lăsat niciodată fără de martori şi nici lumea Lui fără de lumină." Într-adevăr, de ce ar fi făcut-o? Procedând astfel, şi-ar fi negat propria creaţie.

Din punct de vedere istoric, se poate considera că multe dintre filosofiile spirituale ale lumii occidentale îşi au originea în adularea lui Mithra de către triburile ariene, care au sosit în nordul Indiei în al doilea mileniu î.Hr. Mithra este amintit în *Rig Veda* hindusă, una dintre cele mai vechi scripturi cunoscute; de-a lungul secolelor, venerarea lui a căpătat o importanţă tot mai mare în cadrul ramurii apusene a arienilor, care s-au stabilit în actualul Iran. Mithra era considerat ca reprezentând viaţa din lumea vizibilă, mântuitorul omenirii, intermediarul dintre spirit şi trup, fiul Creatorului Absolut, Ahura Mazda.

O dată cu emigrările ulterioare ale arienilor – spre nord, prin Asia Mică şi de-a lungul Dunării, până în Anglia; spre vest, în Spania şi în nordul Italiei; iar spre sud, în Liban, Babilon, Palestina şi Egipt – cultul lui Mithra s-a răspândit în cea mai mare parte a lumii cunoscute. El a influenţat gândirea greacă, romană şi egipteană (în care Mithra este identificat cu Horus, din multe puncte de vedere) şi, probabil, a slujit ca punct de plecare pentru toate cultele misterelor discutate anterior. În zoroastrism, religia iraniană, Mithra era simbolizat ca bunul păstor, protectorul sărmanilor, călăuza prin valea umbrelor, ce se întinde între această lume şi următoarea, apărătorul dreptăţii, purtătorul de lumină. Conform spuselor lui Ahura Mazda, din scripturile zoroastriene, el a fost „tot atât de demn de rugăciune ca şi mine".

După cum am menţionat anterior, magii veniţi la naşterea lui Hristos au fost zoroastrieni; totodată, este foarte probabil ca, pentru ei, Iisus să fi reprezentat încarnarea lui Mithra, împlinind prin naşterea sa speranţele Orientului şi ale Occidentului. Legendele afirmă că Hristos a studiat cu zoroastrienii în perioada rămasă necunoscută, cuprinsă între vârsta de doisprezece ani, când a apărut în templu, şi începutul misiei sale, ce a avut loc după optsprezece ani. Cu siguranţă, mare parte a simbolismului folosit în învăţăturile lui era mai apropiat de cultul lui Mithra decât de iudaism, iar

mesajul său cuprindea tot ce era mai bun în spiritualitatea epocii sale, atât din estul, cât şi din vestul Ierusalimului.

Tehnicile de meditaţie aduse din răsărit de cultul lui Mithra, care au pătruns în mistere, continuă să fie predate în India, regiunea de unde au migrat arienii, şi formează o parte esenţială a hinduismului. Spun „hinduism", dar acesta este atât de vast şi de profund din punct de vedere cultural şi spiritual, încât ar fi mai corect să vorbesc despre *religiile hinduse*, dacă hinduismul, cu profunda lui înţelegere a spiritualităţii, n-ar fragmenta şi clasifica omenirea pe baza diferenţelor locale de exprimare a acestei spiritualităţi. Pentru hindusul pios, toate religiile reprezintă o încercare de a înfăptui unirea cu Absolutul, iar diferenţele individuale dintre ele nu sunt decât rezultatul diferenţelor individuale din cadrul omenirii. Dacă un individ urmează o formă anume de tradiţie spirituală, nu înseamnă că celelalte forme sunt eronate. Este mai mult ca sigur că, pe altarul familiei, un hindus va ţine o imagine a lui Hristos sau a lui Buddha drept simbol al lui Krishna, ori a altui simbol hindus a unicii realităţi spirituale.

Forma de hinduism cea mai cunoscută în Occident este vedanta (care pune accent pe scripturile cele mai vechi – Vedele). Motivele acestei popularităţi sunt mai multe, însă cel mai important este că, în anul 1893, Vivekananda, un tânăr discipol al sfântului hindus Ramakrishna, a sosit la Chicago pentru a participa la Parlamentul Religiilor. Cu mici întreruperi, el şi-a petrecut restul vieţii, până la decesul prematur, în 1902, în Occident, unde a predat nu o dogmă îngustă, ci o viziune despre Dumnezeu şi Om atât de măreaţă şi completă, dar în acelaşi timp atât de omenească şi directă, încât, în mod inevitabil, oricine o studiază simte că ea conţine esenţa a tot ce este cel mai bun în încercările omenirii de a însoţi divinul şi de a discuta cu el.

Impactul învăţăturii lui Vivekananda a fost atât de puternic încât a atras adepţi, care i-au continuat activitatea, invitând în Occident alţi maeştri vedantici influenţi. Mişcarea (dacă îi putem spune astfel, întrucât vedanta nu este o religie care are drept scop atragerea de prozeliţi, fiind mai degrabă preocupată de a oferi ajutor pentru trăirea vieţii decât de convertirea la vedantism) a continuat să ia amploare, astfel încât, în anii '30, scriitori de prestigiu, precum Aldous Huxley, Gerald Heard sau Christopher Isherwood, s-au identificat cu ea şi au adus-o în atenţia marelui public. Experienţa mea în materie de vedanta îmi permite să afirm că nu există persoană care, fiind interesată de viaţa interioară, să nu găsească un ajutor în studierea vieţii şi învăţăturilor lui Vivekananda (*vezi*, de exemplu, *Convorbiri inspirate*), şi acelaşi lucru se poate afirma, chiar într-o măsură mai mare, despre învăţătorul său, Sri Ramakrishna.

Hindușii folosesc termenul „avatar" pentru a se referi la acele rare persoane care întrupează o asemenea putere spirituală încât reprezintă expresia pământeană a calităților pe care le asociem Creatorului. Pentru hinduși, astfel de persoane sunt mai mult decât niște sfinți – sunt încarnările directe ale lui Dumnezeu. Deoarece conceptul acesta poate fi mai dificil de acceptat de mintea occidentală, noi considerăm persoanele respective ca reprezentând simboluri perfecte ale lui Dumnezeu. Astfel de indivizi rari dovedesc prin viața lor ce anume putem deveni noi, ceilalți. Ei sunt fără de pată și fără de sine, acționând aidoma unor canale prin care puterea spirituală curge neîmpiedicată, din lumea interioară în cea exterioară, de la spirit spre trup. Un asemenea individ a fost Sri Ramakrishna. Deși n-a lăsat nimic scris, învățăturile sale au fost consemnate cu grijă de discipoli, de exemplu în *Evanghelia prescurtată după Sri Ramakrishna*, alcătuită de Mahendran Nath Gupta.

Conform învățăturii lui Sri Ramakrishna, pentru oamenii din epoca modernă, combinația optimă de căi yoghine este bhakti (devotament) și jnana (cunoaștere). El a subliniat că bhakti fără jnana poate duce la sentimentalism lipsit de conținut, în vreme ce jnana fără bhakti poate deveni un simplu talent dialectic. Însă când cele două sunt armonizate și echilibrate, viața devine „dulce, maiestuoasă și sublimă". Atât în bhakti, cât și în jnana, meditația înseamnă, în esență, practicare. Oamenii trebuie să încerce experiența directă a realității finale, indiferent sub ce nume ar cunoaște-o ei. Dogmele, credințele, ritualurile, studiul scrierilor nu sunt de nici un folos dacă nu se practică și calea interioară ce aduce înțelegerea deplină a ființei proprii și a sursei din care derivă ea.

Ramakrishna ne oferă aici un cadou, care, în cazul acceptării sale, pune capăt conflictelor dintre și din interiorul marilor religii, ce au cauzat atâtea suferințe de-a lungul secolelor. Nu trebuie uitat că, o perioadă îndelungată, el însuși a urmat, cu dăruire și succesiv, nu numai căile spirituale majore din interiorul hinduismului, ci și pe cele ale islamismului, creștinismului și budismului, și a demonstrat prin propria sa viață că toate duceau spre aceeași iluminare. Scriind despre felul în care Ramakrishna a perceput în mod direct adevărurile interioare ale altor religii, Swami Ghanananda afirmă că:

„El a traversat vastul și bogatul tărâm al hinduismului și apoi a călătorit pentru o vreme în exteriorul acestuia... Nu-l îmboldea simpla curiozitate; atinsese o remarcabilă universalitate a minții și o lărgime a viziunii, prin practicarea și înțelegerea școlii advaita – gloria ce încununează vedanta, știința și rațiunea religiilor și filosofiei. Ea socotește toate căile și toate credințele ca fiind abordări diferite ale unicului Brahman indivizibil, Absolutul, în care se contopește Divinitatea Personală, oricum ar fi concepută ea. Advaita îi consideră pe adepții tuturor religiilor, indiferent de castă, crez sau culoare a pielii,

drept pelerini care se îndreaptă, mai mult sau mai puţin conştienţi, spre Templul Adevărului, astfel încât nenumăratele religii ale lumii nu sunt decât tot atâtea drumuri ce se unesc în acelaşi punct.

Sri Ramakrishna şi mesajul său unic, pag. 88

Advaita este o filosofie a non-dualismului, ce ne învaţă faptul că adevărul final este unitatea la care am făcut atâtea referiri în cartea de faţă. Iar atingerea acestui adevăr de către Ramakrishna prin intermediul creştinismului, islamismului şi budismului, dar şi prin intermediul hinduismului, demonstrează advaita atât la nivel practic, cât şi teoretic. Astfel, Ramakrishna este simbolul unităţii divine – un om aflat în punctul de întâlnire al tuturor căilor.

Ramakrishna avea şi un alt cadou pentru noi, unul care rezolvă disputa dintre cei ce susţin că adevărul final este personal – fiind cel mai bine simbolizat de o divinitate personală – şi cei care îl consideră drept un Absolut impersonal. Perceperea directă a unităţii în toată diversitatea ei nu l-a condus pe Ramakrishna la respingerea ideii divinităţii personale, exprimată în religii teiste, ca islamismul şi creştinismul. Ramakrishna ne-a învăţat că, pentru a fi întregi, trebuie să deţinem bhakti, dar şi jnana, iubire, dar şi înţelepciune. Divinitatea personală este o emanaţie a Absolutului care ajută omenirea să-şi dezvolte această iubire, în vreme ce Absolutul în sine este abordat prin intermediul înţelepciunii. Astfel, bhakti este asociat cu divinitatea personală, iar jnana cu ceea ce se găseşte dincolo de personal. Dacă poteca noastră constă în atingerea Absolutului, atunci ar trebui să includă conştientizări atât la nivel personal, cât şi impersonal.

În capitolul 8, m-am referit la concepţia hindusă depre divinitate, văzută la trei niveluri – respectiv, divinitate cu formă şi atribute, divinitate fără formă, dar cu atribute, şi divinitate fără formă şi fără atribute. Foarte puţini indivizi pot percepe nivelul final al acestei concepţii, realitatea aflată dincolo de formă şi atribute – Brahman, pentru hinduşi; Temeiul Fiinţei noastre, la creştinii mistici; nirvana, pentru budişti; Ahura Mazda, pentru zoroastrieni; Ammon, în religiile misterelor egiptene – , fără să străbată mai întâi cele două niveluri preliminare. În termeni cabalistici, trebuie să urcăm prin toţi sefirot, dacă dorim într-adevăr să ajungem la Kether şi să percepem Ain Soph. Îndeosebi, ar trebui să evităm simpla ascensiune pe cărarea ce duce spre înţelepciune dacă nu am parcurs şi calea ce conţine iubire.

Voi ilustra această idee prin câteva exemple din budism. În budism, există două şcoli principale de gândire – *theravadin* şi *mahayana*, cea dintâi fiind prevalentă în Sri Lanka şi în sud-estul Asiei, iar cea de-a doua în Tibet, India şi Orientul Îndepărtat. Theravadinii susţin că ei urmează întru totul învăţăturile originale ale lui Buddha, care oferă o metodă lipsită de zeităţi sau de tărâmuri cereşti şi care pune accentul pe autodisciplină, norme morale şi

renunțarea la lume, socotindu-le drept calea unică ce duce spre iluminare. Pe de altă parte, mahayaniștii afirmă că ei respectă învățăturile din urmă ale lui Buddha, care detaliază posibilități mai extinse pentru iluminare și se referă la un panteon de ființe celeste, dispuse să-i ajute pe muritori în eforturile lor.

Insistând asupra mântuirii prin efort personal, budismul theravadin consideră că Buddha a fost un simplu muritor, aidoma nouă, și, cu toate că-l venerează și-l respectă, nu pune accentul pe bhakti. Eșecul de a recunoaște nevoia de bhakti, alături de nevoia de jnana, provoacă ceea ce unii consideră drept o „sterilitate“ în calea theravadină, dar care lipsește din mahayana. Aceasta din urmă, deși este, de asemenea, o intensă metodă jnana, deține un element bhakti puternic, prin credința față de Buddha și față de diversele ființe cosmice care, deși diferite în termeni teoretici, în practică sunt tratate similar divinităților personale sau sfinților din celelalte mari religii. Absența lui bhakti se vede cel mai clar în idealul theravadin al *arhat*-ului, individul care atinge iluminarea și pătrunde singur în nirvana, în timp ce prezența lui bhakti este mai evidentă în idealul mahayanist al lui *bodhisattva*, cel care a atins iluminarea, dar care, din pură compasiune, revine în lume prin nenumărate încarnări, așteptând ca toți să poată pătrunde în nirvana. Prima cale reține elemente ale sinelui, pe când a doua constituie, probabil, simbolul cel mai pur al altruismului ce poate fi atins de mintea umană.

De fapt, bodhisattva este întruparea căii bhakti, așa cum a fost definită de Ramakrishna, mai exact calea „comuniunii prin iubire, dăruire și autorenunțare“. Ramakrishna definește jnana ca fiind calea ce duce spre înțelegerea că:

„Eu nu sunt trupul, impur sau eteric. Eu sunt totuna cu Sufletul Universal, cu Ființa Absolută și cu Necondiționatul. Nefiind trupul, eu nu sunt supus necesităților sale – foame, sete, naștere, moarte, boală, suferință, plăcere, durere etc.“

Evanghelia prescurtată după Sri Ramakrishna, pag. 194

În sine, jnana poate conduce astfel la indiferența față de propria suferință și față de suferințele altora, deoarece nici aceștia nu reprezintă trupul. Totodată, poate duce la indiferența față de bunăstarea fizică, care constituie marele eșec al Orientului, și chiar la o lipsă de respect pentru lumea materială și pentru lucrurile din cadrul ei. Avem nevoie de o conștiință a divinității personale ca să dezvoltăm acest respect, la fel cum avem nevoie de vecini, dacă dorim să învățăm să-i iubim ca pe noi înșine.

Pentru Ramakrishna, perceperea divinității personale în meditație este *savikalpa samadhi*, un samadhi în care meditatorul păstrează o anumită măsură a individualității contemplând divinitatea, în vreme ce perceperea realității finale este *nirvikalpa samadhi*, în care individualitatea este absorbită fără urmă în divinitate. Ambele, spunea Ramakrishna, ar trebui atinse; finalmente, între ele nu există nici o diferență.

În comentariul său despre Ramakrishna, Ghanananda subliniază această lipsă a deosebirilor, atunci când, referindu-se la aspectele personale și la cele impersonale ale divinității, scrie:

„Aspectele cu formă și cele lipsite de formă ale lui Dumnezeu sunt asemenea fețelor aceleiași monede. Dacă spuneți că doriți o monedă care să aibă ștanțată doar valoarea, nu și stema de pe cealaltă față, atunci nu veți dispune nici măcar de valoare, fiindcă nu există o monedă cu o singură față. Dumnezeul lipsit de formă este temelia Dumnezeului cu formă. O comparație cu oceanul poate fi utilă. Ca ocean, apa... nu are formă; dar ca valuri, [ea – *n. a.*] are formă..."

Ibid., pag. 51

Analogiile dintre savikalpa samadhi și nirvikalpa samadhi, pe de o parte, și samadhi pozitiv și absolut din meditația Zen (*vezi* capitolul 8), pe de altă parte, sunt prea evidente pentru a mai necesita comentarii. În propria sa metodă, Ramakrishna și-a luat ca divinitate personală principiul feminin al creației, Kali, mama divină, dar, în timpul practicării creștinismului, el a meditat constant asupra lui Hristos, iar în timpul practicării islamismului a meditat asupra lui Allah. Referitor la perioada în care Ramakrishna a practicat islamismul, Ghanananda afirmă că acesta ar fi refuzat să intre într-un templu hindus și că, ulterior, ar fi spus:

„...Obișnuiam să repet numele lui Allah, să mă îmbrac aidoma musulmanilor și să recit Namaz cu regularitate. Toate ideile hinduse fiindu-mi complet alungate din minte, nu numai că nu mă închinam zeilor și zeițelor hinduse, dar nici nu doream să-i vizitez."

Ibid., pag. 89

În stadiul final al acestei practicări, Ramakrishna l-a perceput mai întâi pe Allah cu formă și atribute, iar în cele din urmă fără formă și fără atribute. O înțelegere similară i-a parvenit prin creștinism, făcându-l să spună mai târziu despre Hristos: „Acesta este Hristosul care Și-a vărsat sângele pentru mântuirea omenirii și a suferit cumplit pentru binele ei. Nu este altceva decât... întruparea iubirii." Când i s-a spus că Buddha era considerat ateu, Ramakrishna a replicat:

„De ce ateu? El n-a fost ateu – atâta doar că el nu putea vorbi despre propriile sale realizări. Știți ce înseamnă «Buddha»? Înseamnă a deveni unul cu «Bodha», Inteligența Supremă, prin intermediul meditației profunde, a deveni însăși Inteligența pură."

Ghanananda, pag. 92-93

Cu altă ocazie, Ramakrishna a afirmat: „Nu există nici o diferență între doctrinele lui Buddha și cele ale *Jnanakandei* vedice... Ființa și non-ființa sunt modificări ale lui prakriti [lucrurile minții – *n.a.*]. Realitatea le transcende pe amândouă." (Ghanananda, pag. 93).

Îmi amintesc cum, odată, călugărul care îndruma un sălaş de meditaţie budistă pe care îl frecventam a afirmat că „greşeala“ hinduşilor o constituise căutarea sinelui, în vreme ce budiştii recunoscuseră că sinele nu era decât o creaţie temporară a minţii. Călugărul, un occidental erudit care aderase la secta tibetană *gelupa*, era un individ bun şi sincer şi credea într-adevăr în spusele sale. Cu toate acestea, dacă şi-ar fi dat silinţa, fie şi superficial, să studieze hinduismul, ar fi descoperit că „Sinele“ la care se referă hinduşii nu este ego-ul omenesc învăţat şi efemer căruia, precum budiştii şi occidentalii, ei îi spun „sine“, ci realitatea finală la care am făcut atâtea referiri şi pe care budiştii o numesc nirvana.

Totodată, el ar mai fi aflat că, pentru hinduşi, *Atman* – mintea noastră iluminată – este, în ultimă instanţă, totuna cu *Brahman*, mintea absolută, impersonală, la fel cum mintea-Buddha, la care el însuşi s-a referit întruna, este, în ultimă instanţă, totuna cu nirvana. În această privinţă, diferenţa dintre opinia hindusă şi cea budistă este una de natură semantică, născută din încercarea de a exprima prin limbaj ceea ce, de fapt, este inexprimabil. Nu-i de mirare că Buddha a tăcut atunci când i s-au pus întrebări despre realitatea finală şi că, în loc să răspundă, a preferat să-i încurajeze pe oameni să urmeze metodele prin care ea poate fi atinsă.

După aceea, m-am întrebat de ce călugărul nu acordase hinduismului atenţia cuvenită, înainte de a se referi la credinţele sale. În mod similar, mă întreb de ce indivizii nu studiază nici măcar ramurile diferite ale propriilor religii, înainte de a le aprecia ca fiind necorespunzătoare. (Odată, după ce revenisem de la o şedinţă de Soto Zen, un adept al budismului tibetan a remarcat: „În cazul acesta, el nu este un budist“, auzind că stareţul cu care făcusem şedinţa se referise la „cel Etern“.) De ce trebuie să ne separăm în doctrine diferite în funcţie de termenii pe care-i utilizăm, deşi experienţele despre care încercăm să vorbim sfidează definiţiile?

Uneori, este de ajuns să intrăm într-un lăcaş de cult aparţinând altei religii pentru a recunoaşte această aberaţie. Eu am fost crescut într-o sectă creştină nonconformistă fundamentalistă şi am absorbit de la început învăţătura conform căreia romano-catolicismul, cu sfinţii săi şi cu venerarea Fecioarei, constituia o prezenţă idolatrizantă, ba chiar imorală în cadrul familiei creştinismului. Deşi ulterior m-am despărţit de secta mea fundamentalistă, sentimentele de suspiciune faţă de catolicism au dăinuit şi au fost amplificate atunci când am descoperit modul nemilos în care, în numele său, fusese exterminat gnosticismul (*vezi* capitolul 5).

De aceea, la prima mea excursie la Roma, am pătruns în catedrala Sf. Petru fără să simt vreun sentiment de apartenenţă la locul acela. Vizita s-a dovedit emoţionantă, din cauza prezenţei fizice copleşitoare a măreţului edificiu, dar

nu mi-a modificat, în mod conștient, opiniile despre catolicism. A doua zi dimineață, când m-am trezit, am constatat cu uimire că opiniile mele suferiseră o transformare profundă. Acum „știam", la un nivel interior profund, de ce catolicii își adulau sfinții și o adorau pe Fecioară. Iar această „știință" nu m-a mai părăsit niciodată. Nu m-a îmboldit să mă alătur Bisericii Catolice; nu a reprezentat o „convertire". A fost, însă, conștientizarea inițierii în smerenia sufletelor pioase care și-au găsit cărarea în catolicism și conștientizarea faptului că am primit din partea lor darul similitudinii noastre.

FĂRĂ FANATICI

Ramakrishna a afirmat că Realitatea pe care ne străduim s-o exprimăm poate fi comparată cu apa. Oamenii denumesc apa în multe feluri, totuși ea rămâne apă și continuă să potolească setea atunci când o bem. Recapitulând învățăturile lui Ramakrishna despre nevoia de a evita limitările, Chidbhavananada spune:

„Fanaticul crede cu sinceritate că doar calea lui este cea adevărată și că celelalte nici măcar nu sunt căi. El simte că datoria lui este să atace alte religii. Însă atitudinea sa se naște din ignoranță. Fanaticul nu se ajută pe sine și nu-i ajută nici pe alții. El nu creează decât rău. Dimpotrivă, identitatea de vederi și acceptarea tuturor religiilor sunt născute din iluminare. Această iluminare apare ca rezultat al comparării observațiilor unui individ cu anumite căi, care, până acum, nu i-au aparținut. Este foarte bine ca un copil să-și petreacă primii ani ai vieții în preajma mamei sale. Dar, ulterior, pe măsură ce crește, el trebuie să intre în contact și cu alte persoane, pentru a-și putea lărgi perspectiva. Cunoașterea altor indivizi nu intră în conflict cu atașamentul său față de mamă. Similar, o persoană religioasă trebuie să creeze în sine o atitudine de interes cucernic față de alte credințe decât cea personală. Dacă nu caută, cu pioșenie, să studieze celelalte căi, ea atrage asupra sa nefericirea închistării în cochilia propriei sale religii."

Ramakrishna trăiește vedanta, pag. 267

Vivekananda a spus același lucru, mult mai simplu, afirmând: „Ar trebui să te naști în biserică, dar nu trebuie să mori acolo."

Chiar și ateismul, ne învață Ramakrishna, poate fi pentru unii indivizi o etapă spre iluminare și o parte a evoluției lor spirituale. Ateii autentici creează „o sinceritate mișcătoare", întrucât progresează prin eforturi personale și nu uită că sunt căutători ai adevărului, pentru ca apoi, „tot așa cum aerul proaspăt pătrunde prin fereastra deschisă, adevărul se dezvăluie unei minți menținute deschise de către iscodirea onestă". Singurul obstacol în calea progresului îl

constituie închiderea porţii înţelegerii „cu obloanele egoismului". După cum văd eu lucrurile, o asemenea închidere este, de fapt, păcatul împotriva Sfântului Duh, pentru care nu poate exista iertare, deoarece, *până ce* individul nu-şi deschide mintea, nu există posibilitatea mântuirii.

Ramakrishna a avut, totuşi, grijă să atragă atenţia asupra faptului că armonia religioasă nu trebuie să ducă pe nimeni spre urmarea unei căi *anume*. Aşa ceva ajută la fel de puţin ca şi fanatismul. Spre deosebire de Ramakrishna, noi nu avem nici timpul, nici capacitatea de a practica toate căile, cu dăruirea pe care o solicită ele. Fiecare dintre noi trebuie să ne alegem calea care ni se pare cea mai adecvată şi s-o urmăm cu entuziasm. Dar – şi aceasta este interpretarea mea –, până ce nu vom putea percepe, cel puţin la nivel intelectual, autenticitatea celorlalte mari căi, în mod sigur n-o vom înţelege pe deplin nici măcar pe a noastră.

10. MEDITAȚIA OBIECTIVĂ II: FORMA ȘI ABSENȚA FORMEI

MEDITAȚIA ÎN VEDANTA

În lumina accentului pus de Ramakrishna pe bhakti și jnana, este preferabil ca procedeele de meditație pe care vedanta ni le oferă să fie examinate conform acestor două metode separate. Ambele pot fi considerate drept meditație obiectivă, deși, după cum vom vedea, jnana transcende rapid orice deosebire între obiectiv și subiectiv. Înainte de a le discuta, însă, trebuie amintit că în vedanta există câteva puncte preliminare extrem de benefice pentru meditator.

Vedele afirmă că etapele de meditație spirituală sunt în număr de trei: *sthula-dyana, tejo-dyana* și *sukshma-dyana*. Prima, în care sunt văzute apariții ale sfinților ori ale divinităților și pot fi auzite glasuri, este meditația curgătoare, discutată în capitolul 5. A doua, care în vedanta reprezintă o etapă superioară și în care formele și viziunile dispar, este meditația nemișcată (capitolul 4). A treia este trecerea în Realitate, o experiență ce depășește oricare altă percepție omenească. Primele două trăiri meditative îi permit individului să intre în savikalpa samadhi, iar cea de-a treia îi permite intrarea în nirvikalpa.

Aceste trei etape reprezintă conștientizarea divinității cu formă și cu atribute, conștientizarea divinității fără formă, dar cu atribute, respectiv conștientizarea divinității fără formă și fără atribute; pentru vedantist, ele sunt etapele parcurse de meditator în timp ce urmează oricare dintre metodele descrise în cartea de față. (Este interesant să le trasăm pe Arborele Vieții, cu cei patru sefirot inferiori corespunzând primei etape, următorii trei corespunzând celei de-a doua, iar cei trei superiori și absorbția în Ain Soph corespunzând celei de-a treia etape.)

CELE OPT TREPTE ALE MEDITAȚIEI

În tradiția vedanta, meditatorul este sfătuit să urmeze opt linii călăuzitoare importante, adesea descrise ca fiind cele opt trepte rajah yoga, stabilite prima dată de Patanjali în cartea sa *Yoga Sutra* (capitolul 4). În general, ele acoperă puncte deja parcurse în cartea de față – totuși, constituie o sinteză valoroasă și le voi cita în formă prescurtată.

1. *Yama* – comportarea corectă în viața cotidiană: adică, fidelitate, castitate, evitarea ofenselor, a furturilor și a acceptării de cadouri (deoarece cadourile ne obligă și ne distrug libertatea de acțiune).
2. *Niyama* – curățenia minții și a corpului, autocontrolul, dragostea pentru divinitate și absența lăcomiei și a exceselor.
3. *Asana* – poziția corectă; în particular, o postură ce permite individului să rămână pentru cel puțin patruzeci și cinci de minute în meditație.
4. *Pranayama* – respirația corectă.
5. *Pratyahara* – adunarea forțelor minții din rătăcirile lor obișnuite.
6. *Dharana* – fixarea minții asupra unei singure idei.
7. *Dhyana* – concentrarea minții asupra acestei idei timp de douăzeci de minute, fără a face nici măcar o singură întrerupere.
8. *Samadhi* – superconștiința, inițial la nivelul savikalpa și finalmente la nivelul nirvikalpa.

Am amintit mai devreme că, deși pune accent doar pe una sau două dintre căile yoga, meditatorul ar trebui să le examineze pe toate, iar cele opt trepte constituie o indicație asupra modului cum se poate întreprinde acest lucru. Primele două trepte reprezintă karma yoga și asigură eliberarea vieții de dorințele și stresurile cotidiene, care îngreunează concentrarea în cadrul meditației. Ele merg mai departe, ajutându-ne să scăpăm de egoismul care ar folosi în mod eronat orice siddhi ce poate apărea în urma meditației. Rezultatul este purificarea minții și a corpului, lucru absolut necesar dacă ele trebuie să slujească drept sălaș corespunzător celui de-al treilea aspect – spiritul. Fără o asemenea purificare, spiritul, deși mereu prezent, ne rămâne tăinuit.

Suntem cu toții ființe omenești, supuse greșelii; de aceea, treptele 1 și 2 pot părea niște imposibile idealuri de perfecțiune, dar ele sunt linii călăuzitoare spre care, cel puțin, putem aspira. Treptele 3 și 4 sunt mai simple și constituie o hatha yoga elementară, deși esențială, care ne păstrează o poziție confortabilă pe durata de timp necesară și (în termenii folosiți în filosofia yoga) ne deschide canalele subtile din interiorul corpului, prin care urcă energia în decursul transformării ei din impură în eterică, din fizică în spirituală.

Treapta 5 implică adunarea gândurilor, efectuată în mod ideal printr-o rugăciune introductivă, dedicație sau invocație – un ritual ce orientează

mintea spre lumea interioară (bhakti yoga). Treapta 6, *dharana*, este meditația în sine (rajah yoga), cu mintea concentrată asupra obiectului de focalizare, în vreme ce treapta 7 reprezintă dificila sarcină de menținere a minții acolo. Dacă, și când, acest lucru poate fi realizat pentru aproximativ douăzeci și cinci de minute, atunci treapta 8 (jnana yoga) se ivește în mod firesc și meditatorul pătrunde în samadhi.

MEDITAȚIA CA BHAKTI

Indiferent de meditația în care ne angajăm, primele cinci dintre aceste opt trepte sunt invariabile. Diferențele apar la treapta 5, *pratyahara*, fiindcă acum meditatorul își alege obiectul concentrării. Vedanta ne învață că, inițial, el ar trebui să fie divinitatea cu formă și cu atribute, personificată de un avatar, un sfânt, un bodhisattva, un maestru venerat, ori de un simbol sau o mantră. Unii oameni – foarte puțini – pot de la început să-și fixeze mintea asupra lipsei de formă, însă pentru cei mai mulți așa ceva este foarte dificil. De aceea, vedanta ne sfătuiește să începem de la un nivel mai concret, și abia ulterior să „urcăm și să ajungem la absența formei". Ea ne spune să plasăm focarul concentrării – fie el vizualizat, menținut ca un gând, fie repetat sub formă de mantră – în centrul inimii, care, în vedanta, nu este inima fizică, ci un loc aflat imediat sub ombilic, în interiorul corpului. „Acolo se instalează obiectul concentrării", spune Ghananananda în *Meditația*. „Centrul inimii este punctul de pornire pentru gândirea spirituală." (pag. 50)

Ramakrishna a insistat în mod deosebit asupra lui *japa*, repetarea numelui lui Dumnezeu (sau a obiectului devoțiunii), ca focar al concentrării în bhakti, afirmând că este forma cea mai accesibilă de meditație. Desigur, japa constituie o versiune a meditației *mantra*, o tehnică larg folosită în toate marile religii. Mantra implică repetarea unui sunet, ori a unei înșiruiri de sunete sau cuvinte (în tăcere, ori cu glas tare), cum ar fi, de pildă, „Ave Maria" a romano-catolicilor, sau „Rugăciunea către Iisus" („Doamne Iisuse Hristoase, fiul lui Dumnezeu, milostivește-mă pe mine, păcătosul") a grecilor și a rușilor ortodocși. În aceste religii, dar și în celelalte, repetiția mantrei este uneori coordonată cu expirația, ori cu expirația și cu inspirația. În cazul unei mantre lungi, o parte este rostită pe durata expirației, iar restul pe durata inspirației.

În timp ce repetă formula respectivă, meditatorul se concentrează fie asupra înțelesului fiecărui cuvânt în parte, fie asupra sunetelor înseși, uneori vizualizând simboluri corespunzătoare, care le însoțesc. La fel ca în cazul lui „Om", se afirmă că sunetele multor mantre poartă putere în ele și cu ele (de aceea, se spune că-și pierd valoarea prin traducere), putere care duce mantra

în adâncul subconștientului, unde continuă să acționeze chiar dacă nu este recitată.

Ideea că anumite sunete dețin putere creatoare ne trimite înapoi, spre începuturile istoriei consemnate în scris, ea apărând în învățătura conform căreia „cuvântul" Domnului a creat (sau creează în mod continuu) lumea vizibilă. „La început a fost Cuvântul." „Și a zis Dumnezeu: «Să fie lumină!» Și a fost lumină." Vibrațiile ce formează sunetul reprezintă astfel „materia" primordială care precedă apariția lumii fizice, prima mișcare în nediferențiata unitate a existenței. Încercați singur: loviți un diapazon lângă un carton pe care ați presărat un nisip foarte fin și observați cum firele de nisip se dispun în figuri geometrice. Desenele respective sunt reprezentarea vizuală a undei sonore, caracteristica ei, creația ei unică.

În tradiția budistă și în cea hindusă, în timpul rostirii mantrei, se folosește frecvent o *mala* cu 108 mărgele (un număr cu semnificație astrologică în India), repetându-se mantra la fiecare atingere a unei mărgele. Catolicii și musulmanii procedează similar cu rozariile și mătăniile. De asemenea, mantra poate fi repetată, în tăcere și fără mala, în vreme ce vă vedeți de ocupațiile cotidiene. Din experiență personală știu că, după câteva luni de repetiție constantă, mantra pare a se localiza în centrul inimii; puteți fi conștient de faptul că ea continuă acolo, chiar atunci când mintea este preocupată în mod activ de alte probleme. Departe de a distrage concentrarea, această repetare constantă pe fundalul conștiinței ascute mintea, ocupând spațiul care, în mod normal, ar fi invadat de distragerile mentale.

O alternativă la repetarea permanentă este repetarea mantrei de un număr prestabilit de ori, seara, înainte de culcare, astfel încât, din nou, ea să intre în centrul inimii (în subconștient, dacă preferați), unde va continua pe durata somnului. Desigur, mantra se folosește ca punct de concentrare în meditația în poziția șezând, repetiția făcându-se fie cu glas tare, fie în gând, după cum i se pare mai util meditatorului.

ÎNȚELESUL ȘI FOLOSIREA MANTREI

Se crede că termenul *mantră* provine din combinarea primelor silabe ale cuvintelor sanscrite *manna* (gândire) și *trana* (eliberare de sclavia aparențelor). Prin urmare, mantra semnifică eliberarea de gândire; totuși, de-a lungul secolelor, cuvântul a ajuns să însemne „ceea ce protejează", indicând credința că o mantră adecvată protejează împotriva pericolelor din lumea exterioară, pe lângă faptul că poartă individul în lumea interioară. (După cum se relevă în *Atharva Veda*, există și mantre distructive, de vrăjitorie.)

În tradiţiile orientale, se crede că fiecare mantră a fost mai întâi transmisă maestrului spiritual cu care este asociată, atunci când el se găsea în starea de superconştiinţă. Aşadar, mantra este „semnătura sonoră“ a maestrului, tot aşa cum configuraţiile pe care le formează firele de nisip constituie semnătura sonoră a diapazonului, iar maestrul se dezvăluie conştiinţei interioare ca răspuns la mantră, după ce meditatorul devine expert în utilizarea ei.

De obicei, căpătaţi o mantră şi instrucţiuni precise de folosire a ei atunci când sunteţi iniţiat în metoda unui mare maestru al tradiţiei spirituale pe care o urmaţi. Se spune că aceasta îi permite mantrei să aibă putere suplimentară, deoarece o auziţi de la cineva care a auzit-o de la altcineva, care a auzit-o de la altcineva, acesta auzind-o direct de la maestrul spiritual căruia i-a fost revelată întâia dată. Însă dacă n-aţi primit o iniţiere anume, acest lucru nu trebuie să vă oprească în a folosi o mantră. Mai întâi, învăţaţi cât mai multe despre tradiţia pe care o urmaţi, apoi aflaţi care dintre maeştrii ei vă trezeşte răspunsul emoţional cel mai puternic. Adesea, acest răspuns se iveşte sub forma conştientizării unei imense iubiri pentru maestrul respectiv, ca şi cum el ar fi un prieten vechi şi drag.

Următorul pas constă în a-i lua mantra, pe care o veţi considera drept întruparea lui în sunet. N-o priviţi ca pe un simplu nume (deşi numele pot fi instrumente puternice). Consideraţi-o drept o emanaţie, forma sonoră corespunzătoare formei vizuale a maestrului. Spre deosebire de forma vizuală, forma sonoră este prezentă material. O puteţi pronunţa ori de câte ori doriţi, iar când o faceţi, încercaţi să simţiţi (deocamdată nu vizualizaţi!) că maestrul este fizic prezent.

După ce adoptaţi poziţia de meditaţie, folosiţi o tehnică de contopire a senzaţiei de prezenţă cu propriul dumneavoastră centru al inimii. Simţiţi (tot fără vizualizare) că maestrul se află în acest centru, că în interiorul dumneavoastră conştiinţa lui este o realitate vie şi esenţială. Acum, în tăcere, începeţi repetarea mantrei, imaginându-vă că plasaţi fiecare repetare tot în centrul inimii, stabilizând astfel senzaţia prezenţei.

Vă sfătuiesc ca în aceste etape iniţiale de practicare, să nu vizualizaţi, fiindcă, în felul acesta, e posibil să vă abateţi atenţia de la mantră. Deocamdată, lucraţi exclusiv cu sunetul şi cu senzaţia de prezenţă evocată de el. După ce v-aţi obişnuit cu exerciţiul respectiv, o vizualizare poate apărea de la sine; ea este revelarea maestrului la nivelul conştiinţei interioare la care m-am referit mai devreme. Spre deosebire de metodele de vizualizare discutate în capitolul 7, aceasta nu trebuie să fie clădită în mintea dumneavoastră. Ea apare spontan, tot aşa cum figurile formate din nisip apar spontan, ca răspuns la vibraţiile diapazonului. Vizualizarea poate fi forma maestrului, sau literele sanscrite ale mantrei. De obicei, veţi fi deja familiarizat cu acestea, însă ele nu

se vor ivi din memorie, ci parcă dintr-o dimensiune personală. Nu vă întrebați de unde vin. Ca și în cazul figurilor realizate prin vizualizare activă, tratați-le *de parcă* ar fi reale. Permiteți-i vizualizării să rămână în centrul practicării, oferindu-i fiecare repetare a mantrei.

Nu are importanță deosebită dacă o asemenea imagine nu se ivește în mod spontan. Continuați lucrul cu mantra în modul pe care-l voi discuta în următoarea secțiune, sau construiți conștient vizualizarea, permițându-i să apară, așa cum este, din energia generată de mantră.

Dar, ca în cazul tuturor vizualizărilor, nu deveniți atașat de această imagine, indiferent cum ar apărea ea. Nu uitați că vedanta menționează faptul că este abia prima dintre cele trei etape ale meditației. Ulterior, va veni etapa în care meditația dumneavoastră va abandona absența formei. Dacă acum vă atașați de forme, fie vă veți împotrivi acelei etape (împiedicând astfel dezvoltarea ulterioară), fie veți simți o senzație puternică de pierdere (o emoție care vă va bara calea în același mod). Va veni o vreme când până și mantra va fi abandonată, aidoma unei scări care v-a ajutat să urcați, dar de care nu mai aveți nevoie.

CASETA 17
CÂTEVA MANTRE

În religia creștină, Rugăciunea către Iisus, menționată anterior, s-a găsit în centrul tradiției meditației din Biserica ortodoxă rusă și greacă. *Philokalia*, o culegere iluminată de scrieri, dintre care unele datează din secolul al IV-lea d.Hr., oferă explicații indispensabile referitoare la felul cum această rugăciune trebuie folosită în meditație. Alte surse excelente de informație sunt cele două opere clasice anonime ale spiritualității: *Calea pelerinului* și *Pelerinul își continuă drumul*.

Islamul folosește îndeosebi *Allah ahkba (A-la ac-ba)*, „Dumnezeu este mare“, și *La illa ha illa Allah ho (La i-la ha i-la a-la huu)*, „Nu există nimic decât Dumnezeu“. Ambele mantre pot fi incantate în toate ocaziile, dar Islamul nu aprobă folosirea mantrelor evlavioase la adresa sfinților sau profeților. De asemenea, nu încurajează nici vizualizarea lui Dumnezeu în imagini, tablouri etc. Pentru Islam, individul se apropie de Dumnezeu fie prin însușiri (milă, putere, iubire), fie la nivelul final al lipsei de formă („nimic altceva decât Dumnezeu“).

Dintre numeroasele mantre ale tradiției budiste tibetane, trei, foarte utilizate, ce aparțin lui Buddha, Tarei și lui Avalokiteshvara. Mantra lui Buddha, *Tayata om muni muni maha munaye soha (Ta-ia-ta om muuni muuni ma-ha muun-aie-ie so-ha)*, este întrebuințată în primul rând pentru a trezi, în sine și în alții, mintea Buddha – mintea iluminării depline. Adesea practicându-se

împreună cu o vizualizare puternică a lui Buddha, această iluminare este imaginată ca revărsându-se din el în raze albe de lumină purificatoare.

Mantra Tarei, *Om tare ture tuttare ture soha (Om tarei tuu-rei tuu-terei tuu-rei so-ha)*, este întrebuințată pentru a ajuta deșteptarea „mijloacelor experte", necesare eliberării individului de ignoranță și de teamă. Tara, numită uneori „Mamă a tuturor Buddha", este vizualizată ca având formă feminină, cu o lumină albă revărsându-se din creștet simbolizând eliminarea elementelor negative din corp, o lumină roșie din gât – eliminarea elementelor negative ale vorbirii – și o lumină albastră din inimă – eliminarea elementelor negative ale minții.

Avalokiteshvara, Buddha al compasiunii, este vizualizat ca radiind lumină albă, roșie, albastră, verde și galbenă către toate ființele, aducând compasiune și alinarea suferințelor. Mantra lui, *Om mani padme hum (Om maani pai-me houm)*, denumită și „marea mantră", este una dintre cele mai răspândite, iar tibetanii o recită cu venerație și bucurie în timpul activităților cotidiene.

În principiu, hinduismul deține câte o mantră pentru fiecare ocazie. Unele sunt asociate unor zeități (aspecte ale divinității unice), iar altele sunt mai generale. Unele zeități au mai multe mantre. Printre cele mai răspândite mantre scurte se numără cea a lui Shiva, *Shivo-ham (Shi-vo-ham)* – utilizată pentru a deștepta spiritualitatea individului și pentru a obține iluminarea – , precum și cea a lui Vishnu, *Hari om tat sat (Ha-rii omm tat sat)* – utilizată pentru purificare și în beneficiul sufletelor plecate. *Om shanti (Omm șan-tii)*, „pacea Domnului", se folosește în mod universal.

Se consideră că toate mantrele de mai sus sunt sfințite nu numai de ființele cărora le sunt asociate și de calitatea sunetului în sine, ci și prin folosirea lor de către credincioși, de-a lungul secolelor. Cumva asemănător atmosferei de sanctitate care se poate simți la intrarea într-o biserică, într-un templu sau într-o moschee, ele radiază o putere obiectivă proprie.

MEDITAȚIA MANTRA FĂRĂ VIZUALIZARE

Am menționat că nu are importanță dacă în timpul meditației mantra nu se ivește nici o vizualizare, sau dacă alegeți să nu construiți una. De fapt, în unele sisteme de meditație, acest lucru se consideră ca fiind chiar un avantaj, pentru că astfel se reduc șansele individului de a se atașa de forme, iar progresul în perceperea lipsei de formă poate fi mai rapid. Pentru cei cărora le displace ideea de zeități, Buddha sau bodhisattva, simpla idee a vizualizării poate fi oricum neatrăgătoare.

Indiferent care ar fi motivul, dacă lucrați doar cu o mantră, aduceți-o în centrul inimii în modul descris anterior. Dacă simțiți că mantra devine o parte a dumneavoastră, concetrarea va fi mai puternică, și nu va rămâne o înșiruire

de sunete pe care le repetați pur și simplu. Considerați-o drept un obiect de bhakti, chiar dacă n-o asociați unui învățător anume – la urma urmelor, vă va ajuta pe drumul spre autocunoaștere. Priviți-o ca pe un simbol al înțelepciunii din străfundul dumneavoastră, care așteaptă să fie pătrunsă. Dacă nu altceva, măcar merită respect.

Păstrați-vă mantra în centrul conștiinței. Străduiți-vă ca fiecare repetiție să se desfășoare cu tot atâta grijă ca și cea anterioară. O dată ce meditația este bine stabilită, puteți abandona mantra la răstimpuri, rămânând concentrat asupra spațiului pe care aceasta îl ocupa. El nu este spațiul nelimitat al adevăratei lipse de formă, ci, pur și simplu, spațiul finit abandonat de mantră. Va trebui să parcurgeți celelalte etape înainte de a percepe acest spațiu nelimitat; în orice caz, acum ați realizat un progres important.

Dacă gândurile reapar după o vreme, reveniți la mantră, până se restabilește concentrarea. Cu timpul, veți fi capabil să efectuați întreaga ședință de meditație doar cu câteva repetiții inițiale de mantra.

AVANTAJELE MEDITAȚIEI MANTRA

Dintre toate tehnicile de meditație, mantra este cea mai ușor de aplicat în mod efectiv. Ea constituie un punct de concentrare mai evident decât respirația, este mai accesibilă decât o vizualizare, mai eficientă ca modalitate de obținere a seninătății decât un koan; ca atare, orice individ care progresează prea puțin în nemișcarea minții prin alte tehnici ar trebui să exploreze această cale. Unul dintre motivele pentru care Meditația Transcendentală (MT) este o tehnică atât de răspândită îl constituie faptul că ea reprezintă o formă simplă de meditație mantra, în care meditatorul se concentrează asupra unui singur cuvânt sanscrit și, cu sau fără devoțiune către o religie sau către un maestru spiritual, îl repetă pe durata a cincisprezece minute, de două ori pe zi.

Chiar dacă v-ați dedicat cu fermitate practicării altei metode de meditație, este foarte util să aveți o mantră, pe care să o puteți repeta în gând, atunci când simțiți nevoia de a calma o minte agitată în timpul zilei, sau ori de câte ori – în cazul în care ați abandonat autodisciplina sau devoțiunea – doriți să reveniți la ea. Relativ devreme, în prima mea perioadă de practicare intensivă cu o mantră (cu mult înainte de a fi fost, de fapt, inițiat în tehnica respectivă), am constatat că mintea mi se fixa automat asupra mantrei în clipa când îmi aduceam gândirea în punctul neutru. Acest lucru îmi trezea senzații de energie mentală sporită (multe persoane, pur și simplu, nu-și dau seama cât de multă energie mentală consumă mintea care umblă brambura) și favoriza apariția pătrunderilor creative. Astfel de pătrunderi se ridică din subconștient – izvorul

intuițiilor – și, limpezind mintea de gândurile conștiente care o domină de obicei, desfundă canalele prin intermediul cărora subconștientul își transmite mesajele.

Mai presus de orice, mantra sporește iubirea și devoțiunea meditatorului față de obiectul practicării. Este ca și cum ea ar elibera un izvor de emoții din interiorul inimii, care se scurg, prin meditator, spre Hristos, spre Buddha sau spre oricine, iar, prin intermediul lor, spre toate ființele omenești.

INTEGRAREA LIPSITĂ DE FORMĂ

Acum, meditatorul este pregătit să treacă de la meditația cu formă la meditația lipsită de formă. Tranziția aceasta, cu etapele care o precedă și o urmează, este descrisă de budismul tibetan în paisprezece faze progresive (*vezi*, de exemplu, *Stările meditative în budismul tibetan* de Lati Rinbochay și colab.), care, de fapt, constituie un ghid detaliat ce-l călăuzește pe practicant spre cele patru etape superioare identificate de vedanta (*vezi* pag. 175). Cele paisprezece faze pot fi rezumate astfel:

1. *Preocuparea*. Se adoptă poziția de meditație și mintea se întoarce spre meditație.
2. *Stabilirea continuă*. Concentrarea se focalizează asupra mantrei. Gândurile apar, dar sunt ignorate. Chiar atunci când ele nu mai apar, rămâne gândul că „gândurile se odihnesc".
3. *Re-stabilirea*. Concentrarea sporește, iar mintea recunoaște și îndepărtează distragerile de îndată ce ele apar.
4. *Încheierea stabilirii*. Obiectul concentrării nu se mai pierde niciodată și apare *seninătatea*.
5. *Disciplinarea*. Concentrarea crește și mai mult și începe să apară *pătrunderea*, dar se poate ivi slăbiciunea (retragerea într-o stare similară transei), ce trebuie evitată prin disciplinarea minții, în vederea menținerii concentrării.
6. *Domolirea*. Se depășește slăbiciunea, dar în profunzimea meditației individului apare surescitarea, ce trebuie domolită prin îndepărtarea emoției.
7. *Domolirea amănunțită*. Surescitarea este complet stăpânită.
8. *Unidirecționarea*. Mintea se concentrează în totalitate asupra obiectului meditației și poate avea primele întrezăriri de savikalpa (relativ) samadhi.
9. *Flexibilitatea mentală*. În creștetul capului se simte o furnicătură, pe măsură ce stările mentale și fizice neplăcute părăsesc corpul. Întrezăririle de samadhi se pot înmulți.

10. *Flexibilitatea fizică.* Meditatorul îşi simte corpul moale şi uşor, contopindu-se cu obiectul meditaţiei. Se atinge beatitudinea şi se pătrunde în savikalpa samadhi integral.
11. *Prima integrare lipsită de formă.* Mintea devine una cu spaţiul nelimitat. Formele, inclusiv obiectul meditaţiei, dispar. Nici chiar „bubuitul tunului" nu-l mai poate tulbura pe meditator. Începe să se manifeste nirvikalpa (absolut) samadhi.
12. *A doua integrare lipsită de formă.* Până şi „spaţiul nelimitat" pare impur şi este abandonat. Mintea se contopeşte cu conştiinţa nelimitată.
13. *A treia integrare lipsită de formă.* Până şi „conştiinţa nelimitată" pare impură şi este abandonată. Mintea se contopeşte cu nefiinţa (ne-fiinţa).
14. *A patra integrare lipsită de formă.* Se atinge apogeul existenţei ciclice. Dispar toate diferenţele, chiar şi cea dintre formă şi lipsa de formă, şi se pătrunde în nirvikalpa samadhi integral.

În primele trei integrări lipsite de formă, atunci când se pătrunde progresiv în nirvikalpa samadhi, termenul „impur" este definit mai degrabă ca o deosebire, întrucât *spaţiu nelimitat, conştiinţă nelimitată* şi chiar *nefiinţă* implică existenţa opuselor lor. În a patra integrare lipsită de formă, mintea meditativă depăşeşte chiar şi acest nivel de deosebire, şi, în terminologia budistă, ea poate părăsi existenţa ciclică, dacă doreşte, pentru a pătrunde în nirvana.

Faptul că meditatorul abandonează mantra la intrarea în cele patru integrări lipsite de formă nu înseamnă că el n-o va mai utiliza niciodată. Mantra se menţine ca parte a practicării pe durata desfăşurării activităţilor cotidiene, totodată fiind folosită în şedinţele de meditaţie regulate. Dacă cineva pătrunde în primele trei integrări lipsite de formă nu înseamnă că el va putea pătrunde din nou acolo, după voie. Timp de multe săptămâni şi luni, e posibil ca meditatorul să nu producă nici conştiinţă cu formă, nici lipsită de formă. El rămâne într-o stare neroditoare, în care mantra constituie singura alinare. Este ceea ce misticii creştini denumesc „noaptea întunecată a sufletului", momentul când, după ce persoana în cauză a primit viziunea divină, ea pare să-i fie luată, fără a i se lăsa nimic în loc.

Singura modalitate de a depăşi această experienţă este s-o observaţi, cu un interes cât mai detaşat, şi să continuaţi practicarea. Nu trebuie să fiţi ispitit să abandonaţi practicarea, sau s-o înlocuiţi cu altceva. Continuaţi cu mantra, în fiecare zi, şi aşteptaţi ca lumina să răsară din nou – ceea ce, cu siguranţă, se va petrece.

JNANA ÎN MEDITAŢIE

A trece prin savikalpa samadhi integral reprezintă o primă iniţiere în jnana, adevărata pătrundere. Meditatorul a privit în centru, chiar dacă numai pentru o clipită, şi-i cunoaşte fără dubii realitatea. Rămâne însă de atins jnana finală a lui nirvikalpa samadhi, care nu se poate realiza fără abandonarea completă a metodei bhakti de concentrare asupra formelor şi atributelor şi fără pătrunderea în cea de-a patra integrare lipsită de formă.

În multe dintre tradiţiile spirituale importante se admite faptul că meditatorul se confruntă nu numai cu mari dificultăţi în întreprinderea acestei faze finale, ci şi cu o mare nehotărâre. Atingându-se savikalpa samadhi, în care se cunoaşte divinul şi se savurează beatitudinea, se manifestă dorinţa firească de păstrare a stării respective. De ce să mai continuăm? Universul a devenit clar, eternitatea s-a revelat, ochelarii de cal ai ignoranţei au căzut şi iubirea s-a dezvăluit ca fiind adevărul din miezul tuturor lucrurilor. Ce rost are să le abandonăm, pentru a porni în căutarea unei „lipse de formă", ce pare să nege experienţa care, după atâta practică, abia a fost dobândită?

Răspunsul este că nu se neagă nimic. Realitatea care a fost percepută este o expresie a realităţii finale, la fel cum noi înşine suntem expresii ale acesteia. Totuşi, realitatea finală continuă să fie văzută prin limitele minţii umane. Dacă doriţi, este realitatea finală prezentată într-o formă accesibilă unei minţi încă limitate, chiar dacă în mică măsură, de propriile ei concepte, de propriul ei mod de filtrare a adevărului, tot aşa cum o prismă descompune lumina într-un curcubeu de culori. Curcubeul nu este câtuşi de puţin „ireal". El există, potenţial, în lumina albă, dar fiecare dintre culorile lui este doar o parte a acelei culori albe, o expresie limitată a ei. Obţinând culoarea albă, noi nu pierdem curcubeul, ci ajungem să cunoaştem ce este el – o manifestare a culorii fără de culoare ce transcende şi creează toate culorile, un aspect al originii şi sursei din care rezultă toate culorile şi diversitatea.

Ken Wilber, un occidental care a întreprins multe pentru a reuni psihologia orientală cu cea occidentală, scrie că propria lui atingere a lipsei de formă a însemnat:

„nu pierderea facultăţilor, ci amplificarea lor accentuată... nu o transă inexpresivă, ci o limpezime perfectă; nu depersonalizare, ci transpersonalizare. Nici o aptitudine personală... nu s-a pierdut, şi nici nu s-a diminuat. Dimpotrivă, mi se părea că, pentru prima dată, toate funcţionau într-o deschidere radicală, eliberate de scuturile ridicate de un sens distinct al sinelui... N-am privit sau simţit toate acestea; pur şi simplu, *am fost* toate acestea. Nu puteam vedea, fiindcă se vedea totul; nu puteam auzi, fiindcă se

auzea totul; nu puteam şti, fiindcă se ştia totul. De aceea este atât marele mister, cât şi firescul cel mai perfect."

Odiseea (articol), pag. 84

Altundeva (*vezi*, de asemenea, Crook şi Fontana, *Spaţiu în minte*), Wilber scrie că trăirea lipsei de formă înseamnă:

„nu o experienţă anume printre celelalte, ci înseşi natura şi temeiul *tuturor* experienţelor, peste tot... Aşadar, *în sine*, ea nu este deloc empirică, nu are nici o legătură cu modificările de stare... Starea finală este ceea ce sunt eu înainte de a fi orice altceva; este ceea ce văd eu înainte de a vedea orice altceva; şi ceea ce simt eu înainte de a simţi orice altceva."

Ramakrishna ne învaţă că, în epoca modernă, percepţia lipsei de formă, jnana, este mult mai dificilă decât bhakti. De fapt, dacă putem urma doar o singură cale, el ne povăţuieşte să alegem bhakti, fiindcă progresul este mai rapid şi sentimentalitatea la care ne poate duce reprezintă o eroare mai mică decât cunoaşterea teoretică aridă ce poate rezulta din urmărirea exclusivă a lui jnana. Totuşi, un lucru este clar: pentru o practicare completă, trebuie să le combinăm pe amândouă.

REALITATEA LIPSITĂ DE FORME

Vedanta recunoaşte că motivul pentru care jnana se confruntă cu atâtea dificultăţi în epoca modernă, indiferent cât de pregătit s-ar simţi meditatorul pentru a pătrunde în lipsa formelor, este că, din clipa naşterii, oamenii sunt condiţionaţi de prezenţa formelor şi, ca atare, le vine greu chiar şi să conceapă ceva precum lipsa de forme. Vedanta ne ajută printr-o afirmaţie ce spune că jnana este realizarea (*real*izarea) faptului că „Eu nu sunt corpul, nici gândurile mele, nici intelectul, nici ego-ul", şi aşa mai departe. Această realizare constituie, de fapt şi în esenţă, înţelegerea empirică a lumii, ce ne este prezentată sub forma unor modele teoretice din fizica nucleară modernă, o lume a energiei, lipsită de forme, din care apar şi în care dispar particulele ce alcătuiesc atomul şi, astfel, lumea formelor.

Străvechii *rishi*, înţelepţii a căror ştiinţă a dat naştere Vedelor, cunoşteau toate aceste lucruri cu peste 3 000 de ani în urmă, iar Buddha le-a reafirmat cu 500 de ani înainte de Hristos. Lumea formelor, spun rishi, este „creaţia minţii" – *maya*, în terminologia vedantiştilor; *prakriti*, în cea a filosofiei samkhya; *shakti*, în tantrism; *samsara*, în budism. În acest caz, se pot face analogii cu ideile unor filosofi ai ştiinţei, precum Sir Arthur Eddington şi Sir James Jeans. Eddington a afirmat că mintea omenească constituie legătura dintre lumea vidă a fizicii subatomice şi lumea fizică, aşa cum o percepem noi.

„Lucrurile din lume sunt creația minții" (*Natura lumii fizice*). Jeans (*Universul misterios*) a fost chiar mai explicit: „... universul poate fi cel mai bine imaginat... ca fiind alcătuit din gândire pură".

Dar – și aici apare deosebirea dintre știința teoretică aridă și adevărata jnana – una este să cunoaștem aceste lucruri studiind înțelepciunea rishi-lor sau lucrările fizicienilor moderni, și cu totul altceva să le *cunoaștem* în sensul de a le fi trăit. În punctul percepției directe, credința trece în cunoaștere, iar intelectualitatea devine înțelepciune. Și care este acest punct al percepției? Mă voi folosi de un exemplu. Poate că dețineți cunoștințe de excepție, specifice unui fizician, despre lumea din interiorul atomului (și de dincolo de acesta), sau poate că știți în chip amănunțit învățătura Vedelor sau a lui Buddha, și „știți" că lumea fenomenelor este în esență vidă; dar v-ați gândit – ba, mai mult, ați *perceput* – la faptul că propriul dumneavoastră corp este vid în același mod? Atomii care-l compun nu sunt mai substanțiali decât atomii care alcătuiesc un scaun ori o masă. Propriul dumneavoastră corp este *maya* în aceeași măsură ca și solul pe care călcați.

MEDITAȚIA ASUPRA SPAȚIULUI

După ce dobândim cunoștințe teoretice despre lipsa formei, avansăm, dintr-un anumit punct de vedere, într-o etapă „de oglindire", în care vedem această cunoaștere reflectată în mințile noastre. Totuși, prin comparație cu practicarea altor tehnici de meditație, direcțiile călăuzitoare privind modul cum se poate depăși această etapă sunt mai puțin explicite, deoarece, prin însăși natura ei, meditația asupra lipsei de formă se află dincolo de cuvinte și concepte. O dată ce meditatorul depășește mantra și vizualizarea, lipsa de forme se poate ivi de la sine, deși există și momente când el se simte abandonat în ceea ce, uneori, este denumit „teribilul spațiu dintre cer și pământ" (*vezi Zen în arta tragerii cu arcul* de Herrigel).

În acest timp, o metodă care ajută mintea să opereze fără un punct specific de concentrare este meditația asupra spațiului. Plasați conștiința în punctul situat mai sus de sprâncene și între ele („al treilea ochi" utilizat în metoda vizualizării – *vezi* capitolul 7) și conștientizați acolo neființa, simbolizată, dacă este necesar, de un ecran alb. Atunci când se ivesc, gândurile nu sunt urmărite sau înregistrate, ca în zazen, ci sunt lăsate să treacă mai departe, aidoma unui murmur de conversație din camera alăturată. Cu cât sunteți mai concentrat asupra spațiului, cu atât murmurul devine mai puțin supărător, până ce, finalmente, încetează complet, iar spațiul cuprinde toate lucrurile, aidoma întinderii infinite a eternității însăși.

NETTI – „NU ACESTA“

Vedanta ne învaţă, de asemenea, că adevărata practicare a lui jnana se concentrează în jurul conceptului hindus de *netti*, „nu acesta“; este nevoie ca meditatorul să treacă dincolo de caracteristicile mentale şi fizice, care, de obicei, în concepţia noastră formează „eu“-ul. Procedând astfel, meditatorul se apropie de adevărata sa fiinţă în acelaşi mod în care vedanta se apropie de realitatea finală, adică în termenii a ceea ce nu este, nu a ceea ce este – „netti, netti“, „nu acesta, nu acesta“. După ce s-a stabilit concentrarea şi seninătatea prin practicarea curentă şi s-a atins *stabilirea continuă*, focarul atenţiei se transferă asupra corpului, conştientizându-l ca pe o prezenţă solidă. La fel ca în cazul unei mantre, se permite ieşirea la suprafaţă şi repetarea, prin mijlocirea conştiinţei, a temei „Eu am un corp, dar eu nu sunt corpul acesta“. Nu se face nici o încercare de a se „dizolva“ conştiinţa corpului. Dimpotrivă, pe măsură ce meditaţia se adânceşte, prin intermediul simţurilor şi al minţii apare înţelegerea că, deşi corpul constituie un bun iubit şi preţuit, el nu este cea ce suntem noi cu adevărat. Într-o bună zi, corpul va muri şi se va descompune de la sine, dar conştiinţa noastră esenţială va rămâne.

După ce se ajunge la această înţelegere (se poate întâmpla rapid, sau după multe şedinţe), meditatorul îşi îndreaptă atenţia asupra gândurilor care îşi proiectează umbrele pe suprafaţa minţii, acum fiind permisă apariţia temei „Eu am gânduri, dar eu nu sunt gândurile“. Ca şi în cazul corpului, această temă se repetă întruna, până apare înţelegerea că gândurile, deşi importante şi valoroase, nu sunt ceea ce suntem noi. Ele apar şi dispar, în vreme ce acţiunea de a privi persistă, tot aşa cum, la teatru, spectatorii rămân pe loc, în vreme ce scenele din faţa lor se modifică. După stabilirea acestei înţelegeri, meditatorul îşi îndreaptă conştientizarea asupra ego-ului, suma totală a sinelui mărunt şi a stărilor sale de spirit schimbătoare, cu sentimente, atitudini, simpatii şi antipatii, acum fiind permisă apariţia temei „Eu am un ego, dar eu nu sunt ego-ul“ (sau, dacă preferaţi, „Eu am un sine, dar eu nu sunt sinele“).

CASETA 18
NETTI ÎN CREŞTINISM

Creştinismul ne învaţă, de asemenea, calea lui *netti*. Una dintre cele mai profunde revelaţii din viaţa mea a fost că creştinismul conţine aceleaşi pătrunderi ce înnobilează gândirea orientală. Unele dintre ele sunt amintite în discutarea gnosticismului, în capitolul 5, dar *netti* reprezintă un alt fir din bogăţia creştinismului. Creştinismul a conţinut dintotdeauna o *cale negativă* şi o *cale pozitivă* – lucru mai evident în scrierile misticilor, ca în cazul autorului

anonim care a împrumutat numele grec Dionis. *Calea negativă* începe de la „incognoscibilitatea" lui Dumnezeu. Dacă Dumnezeu nu se arată în fața creației sale, atunci, întotdeauna, între noi și El trebuie să rămână un nor de neștiință. *Calea negativă* consideră că orice descriere a lui Dumnezeu, oricât de exaltată ar fi, este necesarmente una omenească. După cum a spus Wolters, în comentariul său asupra *Norului neștiinței:*

„Orice descriere, oricât de exaltată ar fi, este inevitabil una omenească, și, datorită acestei diferențe, ea nu poate fi niciodată precisă ori adecvată. Dacă spunem că [Dumnezeu – *n. a.*] este «mare» ori «cel mai mare», sau «o persoană» ori «bun», noi folosim cuvinte ce pot fi corect înțelese doar în contextul omenesc, cuvinte care te disting pe «tine» de «mine», și pe fiecare dintre noi de ceilalți. În mod clar, nu putem vorbi în felul acesta despre Divinitate... Dumnezeu nu poate fi mare, ori cel mai mare, sau personal, sau bun, în sensul în care acceptăm noi aceste cuvinte. El... este cu infinit mai mult decât ele, astfel încât ne apropiem mai mult de adevăr spunând că El nu este nici una dintre toate, pe bună dreptate poate fi mai degrabă descris negativ decât pozitiv. Când mintea Îl privește... pătrunde într-un nor de neștiință." (*Norul neștiinței și alte lucrări*, pag. 17)

Dacă Wolters ar fi subliniat și faptul că Dumnezeu nu poate fi mai degrabă „el" decât „ea", sau invers, atunci prezentarea făcută de el *căii negative* și recunoașterea noastră a identității ei cu *netti, netti* ar fi fost aproape complete, din punct de vedere al folosirii cuvintelor.

Treptat, prin mijlocirea acestei practicări, ia naștere sentimentul că ființa individului înseamnă mult mai mult decât aceste atribute, care îi aparțin, dar care vin și pleacă, ce se ivesc din neant și pier în neant, aidoma restului lumii fenomenelor. Gândurile apar și dispar, sentimentele și stările de spirit apar și dispar, atitudinile și opiniile apar și dispar, conștientizarea corpului apare și dispare, inspirația și expirația apar și dispar, conștiința însăși apare și dispare atunci când ne deșteptăm și când adormim. Totul se găsește într-o stare de creație și de distrugere, cu excepția constantei conștiinței, despre care, în cazul indivizilor avansați, se spune că ar rămâne neștirbită chiar și în timpul somnului aparent.

Această înțelegere nu are nimic înfricoșător. Oricât de puțin ar dura, ea ne permite să întrezărim cât de restrânsă este viziunea noastră firească despre lume, cât de izolantă și de tulburătoare. Aceasta deoarece respectiva viziune despre lume afirmă că realitatea de „acolo, de afară" așteaptă permanent, chiar și atunci când viața decurge bine, să ne provoace, să ne împiedice, să ne lipsească de ceea ce considerăm că ne aparține, să ne manipuleze. Până și oamenii pe care-i iubim cel mai mult slujesc drept memento al faptului că trăim mereu sub amenințarea pierderii. Deși e posibil ca întrezărirea lipsei de

forme, a lipsei de unitate să fie limitată la un moment atemporal, ea ne arată că această viziune fragmentată despre lume nu este cea reală; anxietatea noastră existenţială este o consecinţă a amăgirii, nu a viziunii. Şi, indiferent ce ar apărea după această întrezărire, noi nu pierdem, de fapt, niciodată din vedere ceea ce ea ne-a revelat.

Există şi o altă versiune a metodei, utilizată îndeosebi în budism. În cadrul ei, meditaţi la un obiect (sau, dacă preferaţi, vă gândiţi în mod conştient la el); orice obiect este bun, dar sugerez să începeţi cu o masă. O masă este alcătuită din tăblie şi din patru picioare. Dacă doriţi, o puteţi vizualiza. Apoi, îndepărtaţi un picior. După aceea, încă unul. Apoi, încă unul şi încă unul, până când rămâne numai tăblia. Continuaţi să aveţi o masă? Dacă nu, unde a dispărut ea? Nu aţi îndepărtat *masa*, doar cele patru picioare. Atunci, de ce nu mai aveţi o masă? Ce este o „masă“? Încercaţi din nou exerciţiul, dar de data aceasta îndepărtaţi mai întâi tăblia. Acum aveţi o masă, sau doar patru picioare? Dacă nu aveţi o masă, unde a dispărut ea? În ultimă instanţă, ce *este* masa?

Repetaţi exerciţiul pe durata mai multor meditaţii, cu oricâte obiecte doriţi, dar nu grăbiţi niciodată „demontarea“ lor. Lăsaţi ca semnificaţia acţiunii dumneavoastră să devină înţeleasă. Nu vă frământaţi creierii, ci doar observaţi. După un timp, vi se va revela faptul că „masa“, „corpul“ şi toate celelalte nu sunt decât construcţii mentale. În afara lor, ele nu au o existenţă continuă şi neschimbătoare. O dată cu această înţelegere va sosi şi experienţa lipsei de formă a tuturor lucrurilor.

După apariţia acestei înţelegeri, nu veţi mai privi într-o oglindă. Metaforic vorbind, conştiinţa dumneavoastră se va afla complet în afara „lucrurilor“ şi va începe să vadă în realitate. La început, este posibil ca întrezăririle, sentimentul *cunoaşterii*, să nu dureze mult. Nu vă îndoiţi însă de pătrunderile pe care le oferă. Rămâneţi în cadrul practicării şi permiteţi-i să se adâncească treptat.

CINE SUNT EU?

O altă tehnică, având o strânsă legătură cu netti, a fost pusă în evidenţă de un mare înţelept hindus, Ramana Maharshi (*vezi*, de exemplu, *Ramana Maharshi* de Mahadevan). Dintr-un punct de vedere, ea aparţine capitolului 8, deoarece „Cine sunt eu?“ este koan-ul final din care rezultă toate celelalte koan-uri. Din alt punct de vedere, ea aparţine tuturor capitolelor din cartea de faţă, fiindcă „Cine sunt eu?“ se găseşte în centrul tuturor meditaţiilor, aşa cum am afirmat din capul locului.

După cum ne învață Ramana Maharshi, întrebarea „Cine sunt eu?“ poate fi considerată drept focarul concentrării în meditație, fiind folosită conform descrierii făcute în capitolul 8. Însă, precum în toate koan-urile, nu trebuie să căutați un răspuns intelectual. Păstrați întrebarea în minte, ca pe o enigmă la care știți că *există* un răspuns ce va apărea la momentul cuvenit, în felul său – un răspuns care nu trebuie anticipat sau ocultat de către așteptări, un răspuns care se află acolo aidoma piscului unui munte răsărind din pâclele zorilor.

De asemenea, puteți lucra cu întrebarea „Cine sunt eu?“ în exercițiul cu un partener prezentat în Caseta 14 (capitolul 8). Ramana Maharshi a explicat că, ori de câte ori devenim conștienți de noi înșine ca autori ai unei acțiuni, ar trebui să întrebăm: „Cine este cel care face aceasta?“ – „Cine este cel care mănâncă?“, „Cine este cel care umblă?“, „Cine este cel care este furios/trist/fericit?“. Și chiar atunci când ajungem să examinăm întrebări legate de adevărul final, de viață și de moarte, ar trebui să ne întrebăm în continuare: „Cine este cel care pune aceste întrebări?“. Cu alte cuvinte, trebuie să facem în așa fel încât să se întoarcă toate întrebările asupra noastră.

La început, veți constata că răspundeți la întrebarea „Cine sunt eu?“ prin numele dumneavoastră; dar un nume nu este decât o etichetă ce v-a fost atribuită de alți oameni la naștere. El nu poate fi ceea ce sunteți dumneavoastră. V-ați putea gândi, apoi, la dumneavoastră în termenii relațiilor personale, ca soț, părinte ori iubit, însă relațiile evoluează în permanență, crescând și modificându-se. Nici ele nu pot fi ceea ce sunteți dumneavoastră. În continuare, v-ați putea gândi la dumneavoastră în termenii unor atribute fizice sau psihologice – vârsta, simpatiile sau antipatiile, temperamentul ori calitățile personale. Dar și ele se transformă și evoluează întruna. Întoarceți-vă cu gândul câțiva ani în trecut, ori numai câteva luni sau săptămâni, și veți descoperi modificări destul de radicale în multe dintre aceste caracteristici. Ați fost oare mai puțin „dumneavoastră“ în trecut, prin comparație cu prezentul?

Finalmente, dacă mergeți cu acest exercițiu suficient de departe, va apărea o senzație de neant, de neștiință. În ciuda faptului că trăiți de atâția ani în corpul dumneavoastră și în ciuda cunoștințelor pe care le aveți despre alte lucruri, adevărul este că nu știți cine sunteți. Rămâneți la acest „nu știu“. Nu căutați alte formule, alte cuvinte. Mulțumiți-vă cu senzația de „nu știu“ și meditați asupra ei. Dacă dispare, reveniți la răspunsurile pe care le-ați dat inițial și vedeți, din nou, cât de nesatisfăcătoare sunt ele. Apoi, meditați din nou la „nu știu“. Ca și în cazul lui „Mu“ (capitolul 8), răspunsul nu va fi găsit în speculația intelectuală, ci în realitatea directă a trăirii însăși.

ETAPA FINALĂ ÎN JNANA

Înțelegerea adevărului despre propria ființă îl duce pe individ în interiorul tărâmului lipsei de formă, obiectivul lui jnana, nirvikalpa samadhi al integrării fără forme, al experienței pure, fără un sine individual și distinct care să perceapă experiența respectivă. Totuși, nici chiar obiectivul respectiv nu este final. Acum, meditatorul trebuie să aducă această înțelegere în viața cotidiană, înapoi în lumea formelor. Nu sub aspectul unei formule care ar putea fi comunicată și altora – am văzut de multe ori că nu se poate exprima prin cuvinte –, ci ca o experiență ce trebuie trăită. Cum se poate face așa ceva? Numai prin reconcilierea acestei întrezăriri a realității finale cu realitatea relativă în care trăim pe Pământ. Rămânerea în starea exaltată de nirvikalpa samadhi ar demonstra că individul a eșuat în încercarea finală, fiindcă astfel s-ar nega faptul că lumea formelor constituie o parte a realității – că, așa cum ne-a învățat Buddha, samsara și nirvana sunt finalmente același lucru. O asemenea negare ar însemna că individul n-a trăit nivelul ultim de nirvikalpa samadhi, deoarece ar fi în continuare localizat în dualitate, în lumea lui acesta *sau* acela, iar nu în lumea lui acesta *și* acela. Contrariile s-ar ivi din nou și, așa cum a spus Buddha: „Atunci când apar contrariile, mintea-Buddha este pierdută."

Reconcilierea lumii lipsite de forme cu lumea formelor este ca și cum am întreba: „Are corpul meu o «formă»?" Bineînțeles că da, deși această formă nu este ceea ce sunt eu, ea fiind supusă schimbării, evoluției și, finalmente, descompunerii. Eu *am* un corp și eu *am* însușiri. Atunci, ce sunt ele? N-ar trebui să fie altceva decât *simboluri ale realității*, la fel cum figurile pe care le alcătuiesc firele de nisip sunt simboluri ale sunetului care le creează.

În această înțelegere se află știința că, deoarece lumea formelor se ivește din lipsa de formă a realității finale, atunci lumea formelor și lumea lipsită de forme trebuie, cu adevărat, să fie aspecte ale aceluiași lucru. Samsara și nirvana sunt totuna, după cum ne-a învățat Buddha. Roata parcurge drumul întreg și acolo se află revelată realitatea finală, care cuprinde nu numai existența, ci și non-existența. Iar prin această revelație, contrariile din care pare compusă experiența lumească, acele „sau–sau" cotidiene, dispar. Până și viața și moartea sunt văzute ca fiind totuna, iar prin această înțelegere mintea trece dincolo de îndoială și de frică, dincolo de mortalitate și de nemurire, dincolo de sine și de non-sine, în vastitatea existenței. După cum spune *Prajnaparamita* (*Perfecțiunea înțelepciunii*), marele text budist jnana:

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha

„Duse, duse, duse dincolo, duse cu totul dincolo, oh, ce deșteptare, salut tuturor!"

11. CONCLUZIE

În urma studierii diferitelor forme de meditaţie descrise în capitolele anterioare, devine clar sistemul din care cresc şi se dezvoltă toate, precum tulpinile dintr-o singură rădăcină. Ce se poate spune, pe scurt şi în concluzie, despre acest sistem? Cel puţin şase lucruri.

1. Esenţiale pentru meditaţie sunt stadiile de *concentrare, seninătate* şi *pătrundere*. Fără concentrare – atenţia unidirecţionată asupra focarului conştiinţei – , nu putem aduna fragmentele dispersate ale minţii noastre şi nu putem permite apariţia seninătăţii. Fără seninătate, nu putem percepe deschiderea şi limpezimea în interiorul cărora poate apărea pătrunderea. Iar fără pătrundere, practicarea noastră nu poate depăşi punctul relaxării profunde.
2. Pătrunderea ne poartă în lumea interioară a propriei noastre minţi. În această lume interioară, trebuie să abandonăm intelectul, dacă dorim să progresăm. Limbajul lumii interioare este intuitiv şi paradoxal, fiind exprimat prin intermediul simbolurilor, imaginilor, sunetelor sau prin intermediul iraţionalităţii koan-ului. În lumea interioară, trebuie să suspendăm interogaţia logică şi să acceptăm ceea ce se petrece acolo „ca şi cum" ar fi real. Zeităţile sau puterile pe care le percepem în lumea interioară sunt făurite în mod egal de acţiunile minţii noastre şi de realitatea creativă fundamentală pe care o simbolizează ele.
3. Pentru ca meditaţia să fie eficientă, ea trebuie să devină parte a vieţii noastre, nu doar în termeni referitori la regularitatea practicării, ci şi în termenii importanţei pe care o ataşăm acestei rajah yoga a minţii. Iar rajah yoga trebuie plasată în contextul lui karma yoga, care ne face conştienţi de acţiunile noastre, al lui bhakti yoga, care dezvoltă în noi puterile iubirii şi compasiunii, şi al lui jnana yoga, care ne aduce la nivelul înţelepciunii şi înţelegerii.

4. „Sinele“, ego-ul, acea măruntă persoană pe care o considerăm ca fiind chiar noi înşine, constituie un impediment în calea spre progres. În meditaţie, sinele mărunt este abandonat, iar mintea se concentrează asupra conştientizării meditative. În locul acestui sine mărunt, meditaţia ne pune în contact cu un sentiment mult mai profund al fiinţei noastre, un sentiment care ne transformă umanitatea atât în relaţiile cu noi înşine, cât şi în relaţiile cu ceilalţi.
5. La un nivel mai profund, toate sistemele de meditaţie dizolvă graniţele dintre interior şi exterior, dintre minţile noastre şi mintea universală, indiferent dacă alegem s-o numim Dumnezeu, nirvana, Ain Soph, Brahman, sau orice alt nume sub care au cunoscut-o oamenii.
6. La un nivel şi mai profund, propria noastră minte limitată se extinde în infinitatea minţii universale. Expansiunea aceasta nu reprezintă o anihilare, nu este o pierdere a individualităţii, ci o realitate în care toate diferenţele dintre individualitate şi unitate, precum şi dintre toate contrariile, nu numai că dispar, ci se consideră că nici n-au existat vreodată cu adevărat.

Recunoscând sistemul ce stă la baza tuturor sistemelor, înţelegem de ce Aldous Huxley (*vezi*, de exemplu, *Vedanta pentru Occident* de Isherwood) s-a referit la el ca fiind „înţelepciunea perenă“, o înţelepciune care, în permanenţă, trebuie să ne fie explicată de marii maeştri spirituali şi apoi redescoperită de fiecare în parte în interiorul propriei inimi. De fiecare dată când marii maeştri ne dăruiesc această înţelepciune, ea intră treptat într-un con de umbră după moartea lor, pierzându-se sub o masă în continuă creştere de dogme, ritualuri şi dispute personale pentru putere, ce sunt creaţia discipolilor cărora ei le-au încredinţat-o spre păstrare. De aici, rezultă nevoia fiecăruia dintre noi de a ne întoarce spre interior şi de a porni pe cărarea pe care maeştrii ne-au trasat-o prin lumea interioară, unde această înţelepciune este mereu prezentă.

Această cărare este meditaţia. Cât de departe mergem pe ea depinde de multe lucruri, cum ar fi ocaziile, sănătatea fizică şi tăria, sprijinul şi tovărăşia celor cu gândire asemănătoare, şi – cel mai important – tăria propriei noastre motivaţii. Dar, oricât de slabă pare motivaţia dumneavoastră, o dată ce aţi pornit pe această cărare, nu mai puteţi da înapoi. Vor exista momente în viaţă când veţi medita în mod regulat, dar şi momente când va fi un chin să găsiţi dispoziţia, ori spaţiul mental sau fizic de a o face măcar săptămânal. Vor exista momente când mintea dumneavoastră va rămâne calmă şi limpede, echilibrată în conştientizarea conferită de meditaţie, dar şi momente când ea va flecări neîncetat şi veţi avea senzaţia că nu aţi înregistrat nici un progres şi că nici nu-l veţi reuşi vreodată. Dar, o dată ce aţi pornit pe cărarea meditaţiei, n-o

veţi abandona niciodată complet, deoarece, chiar şi atunci când vă abateţi de la ea, nu veţi uita calea înapoi.

Cărarea meditaţiei este în armonie cu curgerea vieţii însăşi; ea urmează până la sursă spiritul creativ ce se află la baza a tot ceea ce facem şi care ne susţine şi ne reînnoieşte vieţile, clipă de clipă. Pe scurt, spiritul creativ este, de fapt, viaţa. Cu cât devenim mai conştienţi de acest lucru, cu atât pare mai straniu faptul că trebuie să ne ducem viaţa pe Pământ fără să ştim, în realitate, ce înseamnă a fi viu. Noi *suntem* vii, zi de zi, oră de oră, minut de minut – şi totuşi, ce înseamnă a fi viu? Suntem atât de distraşi şi de derutaţi de cele ce se petrec în lumea exterioară, de solicitările care ne asaltează, de lucrurile care ni se spun nouă ori care se spun despre noi, încât ne separăm de natura noastră reală. Căsătoria mistică pe care meditaţia o realizează între fiinţa noastră materială şi fiinţa spirituală pune capăt acestei separări. În căsătoria mistică, alchimistul din noi transmută metalul originar în aur, sufletul nostru aude glasul Domnului, mintea-Buddha înţelege nirvana, magicianul trăieşte înălţarea lui Horus în lumina eternităţii, iar Malkuth se uneşte în cele din urmă cu Kether şi se contopeşte în vastitatea lui Ain Soph.

REFERINȚE ȘI LECTURI RECOMANDATE

Apuleius, L. *The Golden Ass*.
Ashcroft-Nowicki, D. *The Forgotten Mage: The Magical Lectures of Colonel C. R. F. Seymour*, Aquarian Press, 1986.
Barlow, W. *The Alexander Technique*, Arrow, 1975.
Benson, H. *The Relaxation Response*, Collins, 1976.
Brunton, P. A. *A Search in Secret Egypt*, Rider, 1969.
Budge, Sir E. A. *Egyptian Magic*, Routledge și Kegan Paul, 1972.
Budhananda, Swami. *Teachings of Sri Ramakrishna*, Advaita Ashrama, 1975.
Campbell, J. și Moyers, B. *The Power of Myth*, Doubleday, 1988.
Castaneda, C. *The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge*, Penguin Books, 1970.
Cheng Man-ch'ing și Smith, R. W. *Tai Chi: The Supreme Ultimate Exercise for Health, Sport and Self-Defence* (ed. a II-a), Weatherhill, 1967.
Chidbhavananda, Swami. *Ramakrishna Lives Vedanta* (ed. a II-a), Sri Ramakrishna Tapovana, 1971.
Chögyam, Ngakpa. *Rainbow of Liberated Energy: Working with Emotions through the Colour and Element Symbolism of Tibetan Tantra*, Element Books, 1986.
Chögyam, Ngakpa. *Journey into Vastness: A Handbook of Tibetan Meditation Techniques*, Element Books, 1988.
Conze, E. *Buddhist Meditation*, Unwin, 1972.
Conze, E. (trad.) *The Short Prajnaparamita Texts*, Luzac and Co., 1973.
Cooper, J. C. *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional Symbols*, Thames and Hudson, 1982.
Crook, J. *Catching a Feather on a Fan: A Zen Retreat with Master Sheng Yen*, Element Books, 1991.

Crook, J. și Fontana, D. (ed.) *Space in Mind: East-West Psychology and Contemporary Buddhism*, Element Books, 1990.
Cox, M. *Mysticism: The Direct Experience of God*, Aquarian Press, 1983.
Dunne, D. *Yoga Made Easy*, Panther, 1965.
Eddington, Sir A. *The Nature of the Physical World*, Cambridge University Press, 1935.
Evans, C de B. *The Works of Meister Eckhart*, vol. 1. Watkins, 1924.
Evans-Wentz, W. Y. (ed.) *The Tibetan Book of the Dead*, Oxford University Press, 1960 (comentariu de C. G. Jung).
Evans-Wentz, W. Y. (ed.) *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, Oxford University Press, 1967.
Evans-Wentz, W. Y. (ed.) *The Tibetan Book of the Great Liberation*, Oxford University Press, 1968 (comentariu de C. G. Jung).
Feild, R. *The Last Barrier*, Element Books, 1985.
Fontana, D. *Dreamlife: Understanding and Using Your Dreams*, Element Books, 1990.
Fontana, D. *The Elements of Meditation*, Element Books, 1991.
French, R. M. (trad.) *The Way of a Pilgrim*, SPCK, 1942.
French, R. M. (trad.) *The Pilgrim Continues His Way*, SPCK, 1973.
Ghanananda, Swami. *Sri Ramakrishna and His Unique Message*, Ramakrishna Vedanta Centre, 1970.
Godman, D. (ed.) *Be As You Are: The Teachings of Sri Ramana Maharshi*, Arkana, 1985.
Godwin, J. *Mystery Religions in the Ancient World*, Thames and Hudson, 1981.
Goleman, D. *The Meditative Mind*, Crucible Books, 1989.
Govinda, Lama Anagarika. *Creative Meditation and Multidimensional Consciousness*, Unwin, 1977.
Grant, P. (ed.) *A Dazzling Darkness: An Anthology of Western Mysticism*, Fount Books, 1985.
Guirdham, A. *The Great Heresy*, Neville Spearman, 1977.
Gupta, M. N. *The Condensed Gospel of Sri Ramakrishna*, Sri Ramakrishna Math, 1978.
Halifax, J. (ed.) *Shamanic Voices: A Survey of Visionary Narratives*, Dutton, 1979.
Hamilton-Merritt, J. *A Meditator's Diary*, Penguin Books, 1979.
Hanson, V. (ed.) *Approaches to Meditation*, Quest Books, 1976.
Harner, M. *The Way of the Shaman* (ed. a III-a), Harper and Row, 1990.
Hart, G. *A. Dictionary of Egyptian Gods and Goddesses*, Routledge and Kegan Paul, 1986.
Harvey, A. *A Journey in Ladakh*, Fontana Books, 1983.

Herrigel, E. *Zen in the Art of Archery*, Routledge, 1953.
Hoffmann, J. *The Sound of the One Hand*, Paladin Books, 1977.
Hyams, J. *Zen in the Martial Arts*, Bantam Books, 1982.
Isherwood, C. (ed.) *Vedanta for the Western World*, Unwin, 1963.
Jeans, Sir J. *The Mysterious Universe*, Cambridge University Press, 1930.
Julian de Norwich, maica. *Revelations of Divine Love*, Penguin Books, 1966.
Jung, C. G. (ed.) *Man and His Symbols*, Pan Books, 1978.
Kadloubovsky, E. și Palmer, G. E. H. *Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart*, Faber and Faber, 1951.
Kapleau, Roshi Philip. *Three Pillars of Zen*, Rider, 1980.
Kelder, P. *Tibetan Secrets of Youth and Vitality*, Aquarian Press, 1988.
Krpalvanand, Yogacarya Swami. *Science of Meditation*, Sri Dahyabhai Patel, 1977.
Lati Rinbochay, Denma Locho Rinbochay, Zahler, L. și Hopkins, J. *Meditative States in Tibetan Buddhism*, Wisdom Books, 1983.
Loyola, Sf. Ignațiu de. *The Spiritual Exercises,* (trad. T. Corbishley) Anthony Clark, 1973.
Luk, C. *The Transmission of the Mind Outside the Teachings*, Grove Press, 1975.
Luk, C. *Practical Buddhism*, Rider, 1971.
Mahadevan, R. M. *Ramana Maharshi, The Sage of Arunacala*, Unwin, 1977.
Masunaga, R. (trad.) *A Primer of Soto Zen: Dogen's Shobogenzo Zuimonki*, Routledge and Kegan Paul, 1972.
McDonald, K. *How to Meditate*, Wisdom Books, 1984.
Monks of the Ramakrishna Order. *Meditation* (ed. a III-a), Ramakrishna Vedanta Centre, 1984.
Naranjo, C. *How to Be*, Jeremy Tarcher, 1989.
Nicol, C. W. *Moving Zen*, Bodley Head, 1975.
Osborne, A. (ed.) *The Teachings of Sri Ramana Maharshi in His Own Words*, Rider, 1971.
Pagels, E. *The Gnostic Gospels*, Penguin Books, 1982.
Payne, P. *Martial Arts: The Spiritual Dimension*, Thames and Hudson, 1981.
Ponce, C. *Kabbalah: An Introduction and Illumination for the World Today*, Quest Books, 1973.
Prabhavananda, Swami și Isherwood, C. (trad. și ed.) *How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali*, Mentor Books, 1953.
Regardie, I. *The Tree of Life*, Samuel Weiser, 1972.
Reps, P. *Zen Flesh, Zen Bones*, Penguin, 1971.
Richardson, A. *Dancers to the Gods*, Aquarian Press, 1985.
Roberts, J. *The Seth Material*, Prentice Hall, 1970.
Robinson, J. M. (ed.) *The Nag Hammadi Library* (ed. a II-a), E. J. Brill, 1984.

Sabom, M. D. *Recollections of Death*, Corgi Books, 1982.
Scholem, G. *Kabbalah*, Dorset Press, 1987.
Sekida, K. *Zen Training: Methods and Philosophy*, Weatherhill, 1975.
Sekida, K. (trad.) şi Grimstone, A. V. (ed.) *Two Zen Classics: Mumonkan and Hekiganroku*, Weatherhill, 1977.
Simonton, O. C., Mathews-Simonton, S. şi Creighton, J. L. *Getting Well Again*, Bantam Books, 1986.
Staal, F. *Exploring Mysticism*, Penguin Books, 1975.
Stace, W. T. *The Teachings of the Mystics*, Mentor Books, 1960.
Steiner, R. *Knowledge of the Higher Worlds: How Is It Achieved?*, Rudolph Steiner Press, 1969.
Suzuki, D. T. *Essays in Zen Buddhism* (3 vol.), Rider, 1953.
Suzuki, D. T. *Mysticism: Christian and Buddhist*, Unwin, 1979.
Suzuki, D. T. *The Field of Zen*, The Buddhist Society, 1980.
Toyne, M. *Involved in Mankind: The Life and Message of Vivekananda*, Ramakrishna Vedanta Centre, 1983.
Tucci, G. *The Theory and Practice of the Mandala*, Rider, 1969.
Vivekananda, Swami, *Inspired Talks*, Sri Ramakrishna Math, 1963.
Waley, A. *The Way and Its Power: The Tao Te Ching and Its Place in Chinese Thought*, Mandala Books, 1977.
Ward, T. *What the Buddha Never Taught*, Element Books, 1990.
West, M. A. (ed.) *The Psychology of Meditation*, Clarendon Press, 1987.
Wilber, K. *Odissey: A Personal Enquiry into Humanistic and Transpersonal Psychology*, Journal of Humanistic Psychology, 22, 1, pag. 57-90, 1982.
Wilber, K. *The Pre-trans Fallacy*, Journal of Humanistic Psychology, 22, 2, pag. 5-43, 1982.
Wilhelm, R. (trad.) *The Secret of the Golden Flower*, Routledge and Kegan Paul, 1962 (comentariu de C. G. Jung).
Wolters, C. (trad. şi ed.) *The Cloud of Unknowing*, Penguin Books, 1978.
Wood, E. *Concentration: An Approach to Meditation*, Quest Books, 1949.
Wood, E. *Yoga*, Penguin Books, 1965.
Yokoi, Y. şi Victoria, D. *Zen Master Dogen: An Introduction with Selected Writings*, Weatherhill, 1976.

INDEX

aborigeni, 92
Adam, 155
advaita, 79, 167, 168
Africa, 92
Ahura Mazda, 165, 168
aikido, 71
Ain Soph, 54, 125, 161, 168, 174, 193, 194
alchimie, 22, 70, 152, 160
Angelico, Fra, 150
Anubis, 156, 159
Apocalipsa lui Pavel, 82
Apocalipsa lui Petru, 82
Apuleius, L., 154
Arborele Vieţii, 37, 159, 161, 174
arhat, 169
arian, 165
Arizona, 97
asana, 175
Ashcroft-Nowicki, D., 153
Asia Mică, 91, 155, 165
Atman, 171
autoflagelare, 88
Avalokiteshvara, 87, 179
avatar, 176

Barlow, W., 110
Beethoven, L. van, 11
Benson, H., 108
bhakti, 49, 64, 84, 164, 167-169, 174, 176-177, 181, 184-185, 192
Binah, 161, 162
biserica romano-catolică, 88, 171, 176-177
Bodhidharma, 128, 133, 145
bodhisattva, 51, 149, 156, 176
Brahman, 54, 125, 171, 193
Brazilia, 76
Brunton, P., 158
Buddha, 14, 16, 38, 45, 49-51, 53-54, 70, 75, 87, 123-124, 129-130, 140, 145, 151, 171, 182, 185-186, 191
budism, 14, 21, 36, 47, 50, 63, 65-66, 71, 78, 82-83, 88, 112, 115, 124-125, 126-147, 149-152, 156, 168, 181, 182-184, 189
budism theravadin, 56, 168

Cabala, 14, 49, 54, 70, 125, 155, 159-165, 168
Calea-cu-opt-Ramuri, 49
Campbell, J., 51
Cartea secretă a lui Iacov, 82
Castaneda, C., 92-93

Caterina de Genova, 84
Caterina de Siena, 84
cărți de tarot, 164
cerc, 36, 114-116, 121
ch'an, 53-54, 74, 128, 146
chi, 60-63, 74
chakra Ajna, 69
chakra Anahata, 69
chakra Manipura, 69
chakra Muladhara, 66, 69
chakra Sahasrara, 69
chakra Svadhisthana, 69
chakre, 66, 68
Chang San-feng, 60
Cheng Man-ching, 62
Chidbhavananda Swami, 172
China, 21, 61
Chögyam, Ngakpa, 25, 71
Citeaux, abatele de, 81
compasiunea iubitoare, 87-88
concentrare, 18-21, 116, 120, 150, 151, 184
contemplare, 78
Conze, E., 21-23, 26, 48
Crook, J., 147, 185
creștinism, 14, 32, 34, 47, 76, 79-81, 82-91, 115, 124, 129, 155-156, 164, 167, 169-172, 179, 187-188
cruce, 32, 34, 37, 114, 115, 118
cruciada albigenzilor, 81
culoare, 113-114, 120, 150, 151-152, 184

darwinism, 17
derviși, 71-72
dharana, 175-176
dhyana, 175
dinastia Ching, 60
dinastia T'ang, 60
dinastia Yuan, 60
Dionis, 96, 188
Dogen, 55-60, 74, 77, 144, 145
Don Juan, 92
Dumnezeu, 47, 50, 54, 65, 77-78, 79-80, 84, 86, 89, 104, 123-125, 129, 148, 155, 166, 168, 174-177, 179-180, 187-188, 193-194
Duncan, A., 81
Dunne, D., 17-19, 22, 23, 26, 66
durere, 94
dyana, 174-176

Eckhart, Meister, 50, 54
Eddington, Sir A., 185
Egipt, 66, 82, 91, 98, 118, 155-159, 165, 168
elemente, 30-32, 99-103, 114
eschimos, 92
Euridice, 96-97
Euripide, 16
Evanghelia către egipteni, 82
Evanghelia lui Filip, 82-84
Evanghelia lui Toma, 82-83
Evanghelia Sf. Ioan, 84, 86
Evans-Wenz, W. Y., 70-71
Exerciții de spiritualitate, 88-91, 93, 95, 106, 120

Feild, R., 71
Fontana, D., 38, 185
formă, 174-191
Franța, 81
Freud, S., 87

Ganesh, 157
gelupa, 171
Gendai, 137
Gevurah, 161, 162
Ghanananda, Swami, 167, 170, 176
la jnana yoga, 49

gnosticism, 14, 22, 80-81, 104
Goethe, J. W. von, 16
Govinda, Lama Anagarika, 121
Grimstone, A. V., 136, 138
Guirdham, A., 81
Gupta, M. N., 167

Hakuin, 141, 143
Halifax, J., 95
Hamilton-Merritt, J., 28-29
Han Shan, 141-142
Hanuman, 157
hatha yoga, 48, 64-65, 71, 73, 164, 175
Heard, G., 166
Hekiganroku, 136-138
Hermes Trismegistus, 14, 155, 160
hermetism, 14, 22, 155
Herrigel, E., 186
Hesed, 161, 162
hinduism, 14, 16, 46, 50, 54, 76, 78-79, 83, 85, 114, 125, 153, 156-157, 164-172, 177, 180, 187, 189
Hod, 161-162
hokmah, 161, 162
Horus, 156, 194
Hristos, 14, 16, 37-38, 50, 79, 82, 84-85, 88, 90-91, 98, 130, 151, 153, 157, 164-166, 169-170, 185
Huxley, A., 166, 193
Hyams, J., 73

Ida, 66-68, 161
iezuiţi, 88-91
Ilie, 70
iluminare, 21-22, 67, 124, 128-129, 131, 141-145, 160-161, 169, 172, 180
incantare, 93-94, 121, 176
India, 73, 164-166, 168
Ioana d'Arc, Sf., 84
Irineu, 81
Isherwood, C., 86, 166, 193
Ishtar, 157
Isis, 98, 156-157
Islam, 37, 47, 72, 76, 167-168, 169, 177, 179

James, W., 142
japa, 86, 176
Japonia, 74
Jeans, J., Sir, 185
jnana, 49, 64, 84, 165, 167-168, 173, 184-186, 191, 192
Joshu, 135-137
judo, 73
Julian de Norwich, maica, 84
Jung, C. G., 22, 32, 34, 51, 71, 87, 96-99, 116, 153

ka, 66
Kali, 170
Kapleau, R. P., 129, 131
karate, 73-74
karma, 64-65, 67, 84, 165, 175, 192
Kelder, P., 71
kendo, 73
kensho, 130-133
Kether, 160-163, 168, 194
koan, 49, 63, 83-84, 85, 134-139, 181, 192
Krishna, 50, 166
Krpalvanand, Yogacarya, 65-66, 94
Kundalini, 66, 67-70

lama tibetani, 21, 51
Lati Rinbochay, 182
Levi, E., 164
lipsa de formă, 174-191

Loyola, Sf. Ignațiu de, 88-89, 93, 105, 111, 120
Lu K'uan Yu, 141-143, 146
Lumea Inferioară, 94-98, 157
Lumea Superioară, 98

magi, 153
Mahadevan, R. M., 189
mahayana, 168
Malkuth, 160-162, 163, 194
mandala, 34, 47-48, 116
mantra, 26, 47-48, 140-141, 176-183, 186
Marea Piramidă, 158
Maria, Fecioara, 90, 149-152, 172
Mathews-Simonton, S., 108
McDonald, K., 112, 149
meditația curgătoare, 76-107, 120, 174
meditația nemișcată-curgătoare, 47-52, 77, 174
meditația obiectivă, 108, 122, 125, 148-191
meditația subiectivă, 123-147
Meditația Transcendentală, 26, 181
meditația vocii interioare, 76-80, 85-88
Mexic, 92
mintea conștientă, 33, 97-99, 109-112, 116, 117, 121-122, 157, 188
misticismul creștin, 48, 50, 54, 78, 84, 125, 148, 168, 183
misticismul iudaic, 54, 159-164
Mithra, 165
mudra, 149
Mumon, 135
Mumonkan, 64, 135-136

Nag Hammadi, 82-84
Naranjo, C., 46-47
nativitate, 90
Neftis, 156-157
nemișcarea, 54-57, 58, 60-65, 74
netti, 187-188
Netzah, 161-162
Nicol, C. W., 73
nirvana, 21-22, 54, 76, 125, 168-169, 170-171, 183, 191, 193
nirvikalpa samadhi, 83, 169, 174, 183, 184, 190-191
niyama, 175
Norul neștiinței, 188

ocult, 90-91, 111-112, 153, 163
Orfeu, 96-97
Osiris, 98, 156-157, 159
oval, 114

Pagels, E., 82, 84
Patanjali, 14, 46, 64, 86, 154, 175
Payne, P., 71
păgânism, 92, 103
pătrat, 37, 114-116
pătrundere, 45-46, 77-78, 141-143, 192
percuție, 94-95
Persefona, 153
Pingala, 66, 67-69, 162
Pitagora, 14
Ponce, C., 54, 160
prana, 60, 66
pranayama, 39-40, 66-68, 175
pratahara, 175
preocuparea, 126-127
psihoterapie, 79, 109, 116

quakeri, 48, 79, 81

rajah yoga, 65, 84, 175, 192

Ramakrishna, 86, 166-170, 172-173, 174, 176, 185, 195, 196
Ramana Maharshi, 189, 196
Regardie, I., 114, 155-156, 159
relaxare, 109-110, 192
religiile misterelor, 49, 79, 152-153, 157-165
Reps, P., 136
respirație 38-41, 57-58, 66, 89, 109, 112, 114, 122, 138-139, 181
Richardson, A., 152
Rinzai Zen, 131, 143-144
rishi, 185-186
Roata Vieții, 37, 115-116
Roberts, J., 76
Robinson, J. M., 82
roshi, 133, 135
rugăciune, 88-89, 90-91
rugăciunea extatică, 48, 85
Rumi, 14
rupa, 149

Sabom, M. D., 158
samadhi, 29, 130-132, 139, 175, 183
samsara, 185, 191
sanscrita, 64, 66, 120, 153, 177, 179
satori, 130-134
savikalpa samadhi, 83, 169, 174, 182-183
Scholem, G., 160
Scrisoarea lui Petru către Filip, 82
sefirot, 160, 174
Sekida, K., 130-131, 136, 137-140
semilună, 114
seninătate, 43-46, 55, 181, 182, 187, 192
Sepher Yetzirah, 14
Setcho, 137
Seth, 98
Seymour, C., 152
Shakespeare, W., 16
Shakyamuni, 145
shikantaza, 49
Shiva, 180
Siberia, 92, 97, 103
siddhi, 49, 153-155
simboluri, 32, 34-37, 56, 67, 83, 85-86, 97-99, 110-122, 124, 150, 159-166, 191, 192
Simonton, O. C., 108
Smith, R. W., 62
Sofocle, 16
Soto Zen, 55, 131, 143-144, 171
Spania, 88
spiritism, 76
stea, 37, 114
Steiner, R., 103-107, 159
subconștient, 33-34, 97-99, 116, 152, 181
subiectiv-obiectiv, 47-52, 123
Sushumma, 66, 68-70
Suzuki, D. T., 125, 129, 136, 140, 143
Swahananda, 86

tai chi, 48, 58-64, 66, 71, 74
taoism, 37, 54, 61
Tara, 180
tattva, 114
tehnica Alexander, 110
Tereza de Avila, Sf., 84
thanka, 149
Thoth, 155-156
Tibet, 21, 51, 70-71, 73, 76, 88, 92, 99, 111, 149-152, 157-158, 178, 180, 182
Tifereth, 161, 162-163
Tozan, 83
tradiția indienilor americani, 14, 76, 92, 94, 97, 99-100

tradiția misterelor elene, 14, 96-99, 168
tradiția ortodoxă răsăriteană, 80, 176, 179
tradiția sufi, 14, 72
triunghi, 37, 113-116
Tungus, 92
tumo, 70

vedanta, 14, 66, 166, 172, 174-175, 179, 181, 185, 187
Vede, 16, 185-186
Venanda, Swami, 86
Victoria, D., 144
vipassana, 48, 56-59, 109, 162
Vishnu, 180
Vivekananda, Swami, 166, 172
vizualizare, 67-70, 88-91, 93-107, 149-153, 157-164, 178-179, 180-181, 186, 189

Ward, T., 28-29
West, M. A., 23
Wilber, K., 184
Wolters, 188
Wood, E., 18

yama, 175
yantra, 115-116
Yesod, 161-162
yoga, 17-18, 46, 64-68, 86, 154-155, 162, 164-167, 175-176
Yokoi, Y., 55, 144

zazen, 49, 53, 54-55, 132-133, 143, 146, 186
Zen, 53, 54-55, 63-64, 73, 83, 126-146, 187
zodiac, 164
zoroastrism, 153, 165

În colecția INTERZONE au apărut:

SHIATSU – metodă terapeutică japoneză

de Tokujiro Namikoshi

Shiatsu este o tehnică terapeutică japoneză, bazată pe presiuni executate cu degetele și cu palma, pe anumite puncte ale corpului, determinate de milenara experiență orientală. Se învață și se practică ușor, atât asupra propriei persoane, cât și asupra altora.

Shiatsu poate ajuta la:

- tratarea unor boli;
- întărirea sănătății;
- mărirea rezistenței la îmbolnăviri;
- stimularea vitalității organismului.

ÎNDRĂZNEȘTE SĂ-ȚI SCHIMBI VIAȚA! *de Wendy Grant*

În lumea noastră frenetică, simțim uneori că suntem depășiți de evenimente și că mergem spre nicăieri, într-o periculoasă derivă. Mai grav: uităm cum să ne simțim bine și cum să ne distrăm. Dar viața nu trebuie să fie cenușie și monotonă dacă *îndrăznim* să ne schimbăm! Cum să procedăm? Prin metodele **vizualizării creative**, această carte vă ajută să:

- vă exprimați emoțiile;
- vă înfruntați temerile;
- renunțați la iluzii deșarte;
- dobândiți succesul și fericirea;
- fiți creativ;
- fiți dumneavoastră însivă.

STRESUL TELURIC *de Jane Thurnell-Read*

Uneori, când pătrundeți într-o clădire, nu vă simțiți în largul dumneavoastră. Se știe că viața sau munca în anumite case sau birouri vă pot afecta sănătatea. De fapt, străzi întregi pot purta, de-a lungul timpului, povara unor boli și stări emoționale proaste ale locuitorilor lor. Care este factorul răspunzător de aceste fenomene stranii?

Autoarea explică modul în care acționează energiile negative ale Pământului, vinovate de producerea fenomenului care poartă numele de stres teluric. În anumite locuri, câmpul magnetic natural al Pământului poate fi perturbat, dând naștere acestei forme de stres, potențial vătămătoare pentru ființele umane.

Informațiile incluse în această carte vă vor ajuta să vă protejați sănătatea și bunăstarea acasă sau la serviciu, explicându-vă:

- ce este stresul teluric și cum acționează energiile pământului asupra trupului dumneavoastră;
- stresul teluric și electromagnetismul; tipuri de energie telurică;
- cum să detectați stresul teluric cu ajutorul radiesteziei și kinesteziei;
- cum să corectați stresul teluric folosind cristale, oglinzi și simboluri;
- relația dintre sindromul bolii de clădire și stresul teluric;
- autoajutorarea și protecția individului.

VIZUALIZARE CREATIVĂ împreună cu copiii *de Jennifer Day*

În mod firesc, oamenii gândesc tot timpul în imagini; vizualizarea este o modalitate lesne de învățat prin care puteți utiliza această capacitate înnăscută. Această carte îi ajută pe copii să practice și să-și concentreze propriul talent de imaginare, folosindu-l în mod creativ pentru abordarea problemelor cu care se confruntă în societatea de azi.

Manualul antrenant și instructiv al lui Jennifer Day:

- este simplu, distractiv și ușor de întrebuințat;
- ajută copilul la sporirea respectului de sine și sentimentului siguranței interioare;
- propune soluții pentru unele probleme specifice copilăriei, cum sunt coșmarurile și relațiile dificile cu alte persoane;
- oferă copiilor metode de creștere a concentrării și comunicării, precum și a capacității de control al stresului;
- oferă o ședință introductivă pas-cu-pas și multe vizualizări cu îndrumător;
- este potrivit pentru folosirea în familie sau munca de grup.

REFLEXOLOGIE ȘI TERAPIE PRIN CULOARE *de Pauline Wills*

Folosirea culorii ca practică terapeutică este probabii una dintre cele mai vechi forme de tratament, ea jucând astăzi un rol din ce în ce mai important în medicina complementară.

Autoarea face o incursiune în teoriile care stau la baza terapiei prin culoare, explicând modul în care fiecare culoare a spectrului electromagnetic corespunde diferitelor frecvențe și vibrații din fiecare parte a corpului uman. Așa cum reflexologia folosește tehnicile de aplicare a presiunii asupra mâinilor și picioarelor, culoarea poate fi și ea aplicată în aceste zone pentru a consolida efectele reflexologiei și a restabili sănătatea și armonia. Combinarea terapiei prin culoare și reflexologiei este adesea eficientă în cazurile bolilor cronice, în special dacă reflexologia obișnuită este prea dură.

Sunt incluse în carte metode practice de autotratament, legătura dintre anatomia subtilă a corpului uman (aura, chakrele) și vindecare, îndrumări cu privire la meditație și studii de caz.

PUTEREA INTERIOARĂ *de Christopher Kilham*

O sinteză practică a celor mai performante metode de autodesăvârșire practicate în Orient.

- sistemul chakrelor; Ida, Pingala, Sushumna; meridianele; aura;
- 13 tipuri de respirație;
- Chuang Fu – practici din Kung Fu;
- exercițiile celor cinci elemente;
- cele cinci exerciții tibetane;
- 9 tehnici de Yoga Kundalini;
- 3 metode de încărcare energetică;
- marea minune a lui Shiva – Invocația umbrei;
- 4 metode de meditație.

CHAKRELE ȘI VINDECAREA ESOTERICĂ *de Ruth Berger*

O lucrare precisă și detaliată, care cuprinde un volum mare de informații legate de vindecarea prin influențarea funcționării chakrelor – centrii energetici ai corpului subtil.

- planul emoțional, planul mental, planurile superioare;
- stările de conștiință și meditația; autohipnoza;
- 7 formule simbolice pentru vindecarea altor persoane;
- vindecarea telepatică – atât a atitudinilor mentale, cât și a bolilor fizice;
- deschiderea chakrelor;
- chakrele eterice majore și minore;
- vindecarea prin radiație;
- vindecarea pranică și tratamentul chakrelor;
- 15 reguli pentru autovindecare;
- 7 experiențe legate de dezvoltarea chakrelor.

TERAPIA PRIN SUNETE *de Olivea Dewhurst-Maddock*

Acest ghid practic privind terapia cu ajutorul energiilor de vibrație ale sunetului vă va ajuta să dobândiți o stare de armonie a trupului și sufletului. Veți afla cum să folosiți propria voce sau muzica pentru a stimula forța tămăduitoare a sunetului și pentru a influența pulsul, respirația, emoțiile, fluxul și echilibrul energetic din întreaga dumneavoastră ființă.

- relaxați-vă și reechilibrați-vă trupul și mintea;
- meditați cu ajutorul sunetelor, folosind mantrele;
- vindecați-vă traumele fizice;
- eliberați-vă subconștientul și armonizați emoțiile lăuntrice;
- acordați-vă ritmului vieții;
- descoperiți muzica în natură, arhitectură și limbaj.

SHIATSU ȘI STRETCHING *de Toru Namikoshi*

Un nou sistem terapeutic, folositor atât oamenilor sănătoși, cât și celor bolnavi, care îmbină: **shiatsu,** tehnică japoneză bazată pe presiuni executate cu degetele și cu palma, pe anumite puncte ale corpului, cu scopul de a îmbunătăți sănătatea organismului și a-i stimula vitalitatea, și **stretching,** tehnică occidentală ce folosește exerciții de întindere care determină flexibilizarea mușchilor și articulațiilor.

Tratamente pentru: flexibilizarea coloanei vertebrale, întreținerea capului, abdomenului și membrelor, prevenirea miopiei și a cariilor dentare la copii, înlăturarea unor neajunsuri datorate vârstei înaintate, fortificarea inimii și a rinichilor, dureri de cap, nevralgie de trigemen, crampe musculare, dureri de stomac, paralizie facială, insomnie, astm, sciatică, lumbago, constipație.

REZOLVAREA CONFLICTELOR *de Wendy Grant*

Ușor de urmat și de înțeles, *Rezolvarea conflictelor* abordează într-un mod inedit problemele nemulțumirilor cotidiene, acasă sau la serviciu. Include:

- Sugestii practice de eliberare a mâniei

- Exemple ce demonstrează felul în care se pot modifica relațiile personale antagoniste
- Exerciții de clădire a încrederii
- Vizualizare creativă
- Învățarea modului de recunoaștere a comportamentului defensiv și a șabloanelor de gândire

Rezolvarea conflictelor conține o mulțime de exerciții pentru autodezvoltare, cazuri sugestive și idei practice și originale, care ajută la rezolvarea multora dintre problemele ce cauzează conflicte. În ziua de astăzi, constituie o carte absolut necesară.

VINDECAREA PRIN CULOARE *de Ted Andrews*

Mintea deține multe puteri miraculoase – mult mai numeroase decât ați visat vreodată –, iar omenirea de-abia și-a început minunata călătorie evolutivă care ne va face să le captăm pe toate după voință.

Există numeroase lucruri minunate pe care le putem face. Pe măsură ce le facem, învățăm mai multe despre capacitățile minții și spiritului, care, prin exersare, vor crește în forță – ca și viziunea asupra propriului potențial mental și spiritual.

- Echilibrați-vă chakrele cu ajutorul culorilor!
- Revigorați-vă sănătatea!
- Deschideți-vă centrii energetici!
- Determinați culorile terapeutice pentru mai mult de 50 de probleme fizice!
- Dezvoltați-vă sensibilitatea psihică față de vibrațiile culorilor!

Va apărea:

NĂSCUT PENTRU SUCCES *de Colin Turner*

Te simți frustrat pentru că nu primești de la viață ceea ce crezi că meriți și nu realizezi lucrurile de care te știi capabil?

- Învață să te cunoști, să te înțelegi, să te accepți pe tine însuți
- Acționează în direcția și nu împotriva legilor universale – care pot fi astfel determinate să lucreze în favoarea ta
- Utilizează-ți și dezvoltă-ți intuiția
- Descoperă-ți adevăratul rost în viață
- Învață să utilizezi în folosul tău dificultățile

Acumulând prin eforturi proprii o avere de peste 2 milioane de lire sterline, Colin Turner înțelege succesul atât pe plan intelectual, cât și pe plan emoțional; are o carieră internațională de conferențiar și de consultant în domeniul utilizării eficiente a potențialului personal.

Interzone

O prezentare amănunțită a tehnicilor orientale și occidentale de meditație

Se adresează în egală măsură novicelui și practicantului avansat, descriind fundamentele teoretice și practice ale tuturor abordărilor majore, orientale și occidentale, ale meditației.

Printre subiectele abordate sunt:

- Tipuri de meditație; concentrarea și respirația
- Meditația pe cele cinci elemente și pe culori; vizualizarea
- Yoga, Zen, Tai chi chuan, șamanismul, misticismul creștin, Cabala
- Mantra, yantra, mandala, kundalini, chakra, koan, tumo
- Tradițiile misterelor occidentale; puterea simbolurilor

Prin exemple și îndrumări practice clare, lucrarea arată cum poate fi utilizată meditația pentru:

- relaxare și contracararea stresului zilnic, cât și pentru psihoterapie
- obținerea unei concentrări și a unei conștientizări superioare
- dobândirea autocunoașterii și autoacceptării
- dezvoltarea spirituală

Editura Teora
Lei 25 000

